

Multikulturelle Zeitung für
Zugewanderte und uns
alle im Idsteiner Land
und Umgebung



Schritte

- ... in Idstein
- ... in eine neue Welt
- ... in eine Zukunft mit Chancen

Willkommen...

Liebe Leserinnen und Leser,

...zur zweiten Ausgabe von steps. Diesmal ist unser besonderes Schwerpunktthema Afghanistan. Die Ereignisse im August und die Nachrichten, die uns seitdem vom Hindukusch erreichen, haben uns alle erschüttert.

Im Rheingau-Taunus-Kreis leben rund 920 Afghanen, viele von ihnen in Idstein. Wir haben von einigen Familien erfahren, wie die Lage im Land ist, und sie erzählen, dass sie vor Sorge nicht mehr schlafen können, weil sie wissen, wie schwierig das von Angst geprägte Leben ihrer Verwandten und Freunde in der alten Heimat jetzt ist. Und sie können von hier aus nichts tun, um ihnen zu helfen. Auch das kulturelle Leben ist zum Erliegen gekommen. Wie wir aus den Medienberichten mitbekommen, sind jetzt Kunst, Musik, Theater und Kino verboten, und im Fernsehen gibt es nur noch fundamentalistische Propaganda. Frauen, die nicht mehr arbeiten dürfen, Mädchen, denen der Schulbesuch verboten ist - die Taliban haben das Land verändert. Freiheit und Menschenrechte, wie wir sie kennen, Bildung und Emanzipation, alles das scheint in weite Ferne gerückt. Viele, die sich bisher dafür engagiert hatten, leben nun in Angst und Furcht vor Verfolgung. Sie sind auf der Flucht oder haben sich versteckt. Sie haben keine Arbeit mehr und kein Geld, und sie wissen nicht, wie sie ihre Familie ernähren sollen. Die Menschen, die sich die vergangenen 20 Jahre am Aufbau des Landes beteiligt und die ausländischen Soldaten unterstützt haben, fürchten nun um ihr Leben; viele wurden von den Taliban bereits verhaftet oder getötet.

Auch unsere anderen Rubriken beschäftigen sich mit Afghanistan: Eine Familie erzählt ihre Fluchtgeschichte von 2015, und einige Kinder haben unsere Fragen dazu beantwortet, wie es ihnen in ihrer neuen Heimat Deutschland gefällt.

Anekdoten und Rezepte für kulinarische Köstlichkeiten runden unser Titelthema ab. Außerdem gibt es natürlich auch wieder eine ganze Reihe anderer interessanter Themen – siehe den Überblick unten auf dieser Seite. Aber auch Äthiopien und seinen wieder aufgeflammt inneren Krieg wollen wir nicht vergessen. Unsere Flüchtlinge von dort sind in großer Sorge.

Wir wünschen euch allen besinnliche und friedvolle Festtage. Bleibt gesund! Hoffen wir gemeinsam auf ein besseres neues Jahr 2022.

Eure steps Redaktion



© Foto: sbo

Inhalt:		steps informiert:	steps Humor:
Leserbriefe, Impressum	2	Was tun bei häuslicher Gewalt?	11
Top-Thema Afghanistan	2	steps Gesundheit:	steps Kulinarisch:
News	4	- Vorsicht mit Zucker	Leckeres aus Afghanistan
Fluchtgeschichte: Von Kabul nach Idstein	5	- Nützliche Corona-Apps	20
Meinung / Reportage: Syrien	6	steps sozial: Das Ehrenamt	Weihnachten in Äthiopien /
Kommentar: Fake News	7	14	steps Verschiedenes
Deutsch: Gendern; Was ist das denn?	8	steps Jobs & Ausbildung:	steps Rätsel
Kommentar:		Tipps zur Bewerbung	24
Anmerkungen zum Thema Zeit	9	steps Wissen:	
steps für Kids: Basteln & Kindermund	10	- Woher kommt der Weihnachtsbaum?	
		- Unser Grundgesetz	
		steps Tipps: Das Girokonto	Übersetzungen /Translations :
		Interview mit einer Expertin	English
			22
			Arabisch / 23 عربي < الصفحة
			23

Leserpost

Heute Morgen wurde ich überrascht. Der Idsteiner Zeitung war die erste Ausgabe von steps beigefügt. Die erste Ausgabe war so interessant, dass ich fast alle Artikel auf den 24 Seiten im "ersten Durchmarsch" gelesen habe. Neben der inhaltlichen Vielfalt fällt mir die klare, einfache Sprache auf und - was für mich sehr wichtig ist - ich habe viele neue Dinge gelernt. Die Zusammenfassungen in mehreren Sprachen erlauben es, meine englischen Sprachkenntnisse aufzufrischen. Also alles in allem eine sehr gelungene Sache, die dazu beitragen wird, dass die Integration in Idstein voran kommt. All denen die dazu beigetragen, insbesondere dem Redaktionsteam, ein herzliches Dankeschön. Bitte weiter so.
Klaus-Peter Güttler

Ich finde die Idee einer Integrationszeitung super. Auch, dass es Übersetzungen gibt, finde ich gut. Es ist interessant für Ausländer und Deutsche, Geschichten über andere Länder, Kulturen und Küche zu lesen. Die Fluchtgeschichten sind auch wichtig.
Fazel Haidari

Ich fand die Zeitung sehr informativ! Dies finde ich gut: die Infos darüber, wie man Dokumente sortieren und aufbewahren kann /soll (das Thema „Deutschland - das Papierland“), den Bericht über den neuen Ausländerbeirat Idstein, das Thema Corona und Impfung, die Rubrik Humor und die Info zu den Deutschkurs-Angeboten. Zum Artikel über den Flüchtlingshilfegarten möchte ich sagen, dass ich den

Ablauf der Arbeiten bei dem Projekt nicht so gut fand. Ich denke, wir müssen die Organisation im nächsten Jahr verbessern.
Tesfamichael Kiflom

Riesenkompiment: Das Ergebnis gefällt mir ausnehmend gut. Sie können stolz auf sich sein! Klasse, dass Sie noch einen Hinweis/Aufruf zu Afghanistan drin haben (Aktualität!). Sehr schön übrigens auch, dass es Harry von de Gass in die Zeitung (Rätsel) geschafft hat.
Sascha Kircher, Leiter Lokalredaktion Rheingau-Taunus-Kreis VRM

Großes Kompliment! Sehr lesenswert, super Konzept, bis ins journalistische Detail durchkomponiert, selbst die Rätsel, die durch Idstein führen, passen zur Idee des Kennenlernens. Die politischen Nachrichten, die wir alle kennen, werden konkret durch persönliche Schicksale und Erfahrungen von Menschen, denen wir täglich hier begegnen können. STEPS informiert, animiert und trägt mit Sicherheit dazu bei, sich hier in Idstein immer mehr als ein WIR zu verstehen.
Christine Lipp-Peetz für „Idstein bleibt bunt“

Ich bin mit der Zeitung sehr zufrieden und finde sie gut, da sie für alle Leute veröffentlicht ist. Jeder kann seine Meinung präsentieren. Der FHI (Flüchtlingshilfeverein Idstein) macht sehr gute Arbeit, und ich hoffe, dass alles so weiter geht. Hans-Peter Buscher zum Beispiel hat mir viel geholfen.
Mhreteab Medhanie

In Kürze

Zu den Nachrichten aus Afghanistan:

Drei Familien aus Afghanistan berichten uns von der Lage in Kabul, Herat, Kapisa und Pandshir. Die Lage ihrer Verwandten ist schlecht. Viele haben ihre Arbeit verloren, haben kein Geld mehr und wissen nicht, wie sie die Familie ernähren sollen. Manche haben nur einmal am Tag etwas zu essen. Andere sind aus ihrem Heimatort nach Kabul geflohen. Die Frauen dürfen nicht mehr arbeiten und auch nicht mehr ohne Begleitung das Haus verlassen. Viele Polizisten, Armeeingehörige, Künstler und Musiker haben Berufsverbot. Und alle leben in Angst.

Wir suchen Übersetzer für Dari / Farsi, damit wir die Online-Ausgabe auch für Migranten aus diesem Sprachraum zur Verfügung stellen können. Wer kann uns helfen?

redaktion@steps-fhi-ev.de

steps Rätsel

Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder ein Rätsel. Mit den Fragen könnt ihr euer Wissen über das politische System in Deutschland testen. Die Antworten müsst ihr im Kreuzworträtsel auf **Seite 24** eintragen. Zum Aufwärmen gibt's hier schon mal zwei einfache Fragen:

Nach wie viel Jahren wird der Bundestag neu gewählt?

*

Welche Farbe hat die Partei von Olaf Scholz?

Top Thema: Nachrichten aus Afghanistan

Afghanische Familien berichten uns, was sie von ihren Verwandten aus Kabul oder aus den Provinzen über die aktuelle Situation erfahren:



Berglandschaft in Pandshir. © Foto: Sultan S.

Nachrichten aus Pandshir:

Sultan erzählt, dass die Taliban Anfang November bei Verwandten in Pandshir eingedrungen sind und drei Männer festgenommen und mitgenommen haben. Seitdem haben sie von ihnen nichts mehr gehört. Seine Frau Latifa berichtet: „Meine Eltern sind mit uns schon vor 20 Jahren vor den Taliban nach Pakistan geflohen. Mein Vater war Autohändler gewesen. Die Taliban haben sein Geschäft zerstört. Später sind wir wieder zurückgekehrt und dann 2015 wieder vor den Taliban geflohen. Mein

Schwager hat für die Ausländer gearbeitet. Er und meine Schwester sind jetzt in Kabul. Sie trauen sich nicht mehr aus dem Haus. Als die Taliban jetzt wiederkamen, haben sie sich erst bei Nachbarn versteckt. Meine Mutter besorgt manchmal für die Familie etwas zu essen; sie haben nicht mehr viel Geld, und die Banken geben auch kein Geld mehr raus. Sie haben nur einmal am Tag etwas zu essen.“

Nachrichten aus Kapisa, Kabul und Herat:

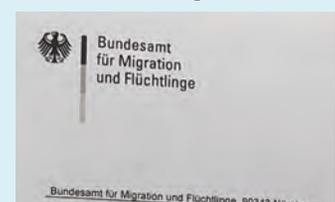
Fazel berichtet, dass seine Familie aus der Provinz Kapisa nach Kabul geflohen ist und jetzt dort in einer kleinen Wohnung lebt, ohne eine Möglichkeit zu arbeiten und Geld zu verdienen. „Lehrerinnen haben jetzt keine Arbeit mehr. Die Taliban haben auch einige Fächer wie Politik oder Rechtswissenschaft verboten. Frauen dürfen nicht mehr allein aus dem Haus und müssen sich komplett verschleiern. Arbeiten dürfen sie meist auch nicht mehr. Polizisten, viele Armeeingehörige, Lehrer, Journalisten, Künstler, Musiker – viele Berufsgruppen dürfen nicht mehr arbeiten. Neulich hat ein Journalist Selbstmord begangen, weil er seit drei Monaten keine Arbeit mehr hatte und nicht wusste, wie er seine Familie ernähren sollte. Selbst Leute, die noch arbeiten dürfen, bekommen zurzeit oft kein Geld. Freunde von uns sind erst nach Kabul geflohen, jetzt aber wieder zurück in Kapisa, denn in Kabul gibt es keine Wohnun-

gen, keine Arbeit und auch kein Geld. Ein anderer Freund hat eine seiner Töchter verkaufen müssen, um den Rest der Familie eine Weile ernähren zu können. Meine Schwestern haben mich angefleht, ihnen zu helfen, aus Afghanistan rauszukommen – aber wie sollen wir das machen? Das kann niemand.“

Eine Afghanin aus Herat hat uns berichtet: Zu Hochzeiten musste auch früher immer jemand von den Taliban eingeladen werden, da kamen vielleicht einer oder zwei. Jetzt aber fällt auf, dass sie in Gruppen kommen. Der Grund: Sie wollen sich satt essen, weil sie Hunger haben. Mit dem Effekt, dass die anderen Gäste weniger bekommen können.

steps Rätsel

Welches Ministerium ist in Deutschland für Zuwanderung und Migration zuständig? Diese Behörde gehört dazu.



Nachrichten aus Afghanistan

„Wir hoffen auf Gott“

aufgeschrieben von Christine Lipp-Peetz

Unsere befreundete afghanische Familie war in großer Aufregung und Sorge, als klar war, die Taliban sind zurück in Afghanistan. Mary A. hat Geschwister, Nichten und Neffen in der Nähe von Herat. Ständig verfolgt die Familie die Nachrichten und ist entsetzt über die Bilder und Informationen aus den Medien.

Die Telefonate mit Afghanistan sind kurz und erlauben keinen wirklichen Eindruck über die konkrete Lage der Verwandten. Angst führt zur Vorsicht, und Handys werden so wenig wie möglich benutzt. Dafür drängen sich bei unserer Freundin Erinnerungen an eigene Erfahrungen mit der Herrschaft der Taliban in den Vordergrund. Sie ist verzweifelt.

In der Familie in Idstein gibt es kein anderes Thema mehr. Mary kann nicht mehr schlafen, versucht, vor den Kindern ihre Tränen zurückzuhalten, hat gerötete Augen. Die Kinder sind verstört, die Taliban sind auch für sie ständiger Gesprächsstoff. Die kleine Tochter fragt mich, ob Taliban auch Kinder töten. Ihr älterer Bruder träumt von bärtigen Männern mit Maschinengewehren und erzählt immer wieder von den Bildern am Flughafen, wo Menschen sich ans Flugzeug klammerten und dabei ums Leben kamen.

Irgendwann entscheidet der Vater – dessen Verwandte alle schon lange nicht mehr in Afghanistan leben –, der Fernseher kann nicht mehr ständig laufen, sonst werden seine Frau und Kinder krank vor Sorgen und Hilflosigkeit.

In der Zwischenzeit konnte der Kontakt mit der Familie wieder etwas verbessert werden, wenn auch immer noch zurückhaltend. Sie erfahren, dass ein Bruder seine

Arbeit verloren hat und verkauft, was es aus der Wohnung zu verkaufen gibt, um an Geld zu kommen. Auch seine Frau hat keine Arbeit mehr, sie ist Lehrerin und darf nicht mehr unterrichten.

Der Sohn der verwitweten Schwester geht nicht mehr zur Universität; er hat eine Arbeit 'an der Nähmaschine' gefunden und kann damit wenigstens für die Miete sorgen. Alle machen sich große Sorgen, wovon sie leben sollen. Auch Angst davor, in Kürze keinen Strom mehr zu haben, macht sich breit.

Am meisten sind die Nichten der Familie betroffen: „Rettet uns! Holt uns hier raus!“ kommt ihr Hilferuf nach Idstein. Sie dürfen nicht mehr zur Schule oder zur Universität, verlassen das Haus nicht mehr.

Für diesen Beitrag für *steps* fragt Mary ihre Brüder nochmal ausdrücklich danach, wie es ihnen geht und was wir hier wissen sollen. Sie beschreiben die Situation: „Es ist eine Tragödie, alles liegt im Dunkeln. Angst, Hunger und Arbeitslosigkeit herrscht, die Menschen haben keine Hoffnung für die Zukunft. Es gibt keinen Plan für eine gute Entwicklung. Bildung ist total schlecht – die Menschen haben großen Stress wegen ihrer Kinder. Ab der 6. Klasse sind die Schulen auch für Jungen zu. Ja, es gibt zurzeit keinen Krieg, aber Terroristen verüben Anschläge. Und die Taliban kommen mit alten Ideen und mit Gewehren, um diese Ideen durchzusetzen.“ Es fällt ihren Brüdern sehr schwer zu sehen, wie kleine Kinder auf der Straße betteln, bei jedem vorbeifahrenden Auto.

Zum Schluss ist ihre klare Botschaft „an die Weltgemeinschaft: Bitte verlasst die Menschen in Afghanistan nicht!“

Sie bedanken sich für das Interesse aus Deutschland und sagen über sich: „Wir sind Moslems, wir hoffen auf Allah, weil es keine andere Chance gibt.“



Im Hof der Moschee in Herat versucht ein alter Mann, Geld zu verdienen, indem sich Menschen bei ihm wiegen lassen.



Ein armer Mann verkauft am Straßenrand diese kleinen Holzbündel, um Geld zu verdienen. Das Holz kann Brennholz, aber auch Zahnbürste sein.



Straße in Herat – Frauen dürfen nur noch voll verschleiert und mit männlicher Begleitung auf die Straße.

© alle Fotos: privat

steps Rätsel

Ganz in unserer Nähe: Vom Flussufer dieser Landeshauptstadt schaut man auf eine andere Landeshauptstadt



© Foto: Christian Petermann

Wir bedanken uns bei den vrm-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, insbesondere bei Sascha Kircher für Hilfe, Rat und Tipps.

Die steps-Redaktion

Impressum

steps
Multikulturelle Zeitschrift für nachbarschaftliches Miteinander
für Zugewanderte und uns alle im Idsteiner Land und Umgebung



V.i.S.d.P. und Herausgeber:

Vorstand der Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. (FHI e.V.),
VR 6984 (AG Wiesbaden), Steuernummer 004 250 58267
Ferdinand-Abt-Str. 1, 65510 Idstein, vertreten durch Monika Wolff.
www.fluechtlingshilfe-idstein-ev.de, E-Mail: fluechtlingshilfeidstein@gmx.de

Redaktion & Layout:

Ahmad Aldahik (aa), Steffi Bobrowski (sbo), Hans-Peter Buscher (hpb)
E-Mail: redaktion@steps-fhi-ev.de, Website: steps-fhi-ev.de

Fotos: Alle nicht gesondert mit Quellennachweis gekennzeichneten Bilder © steps

Druck: VRM Service GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Str. 2, 55127 Mainz

Auflage: 8.200 Ex.

Zur besseren Lesbarkeit des Textes verzichten wir außer bei der direkten Anrede oder in wenigen spezifischen Fällen auf das Gendern. Wir benutzen bei Personengruppen, Berufsbezeichnungen etc. den generischen Plural und meinen damit immer alle Geschlechter.

Übersetzungshilfe auf dem Amt

Ehrenamtliche Laiendolmetscher(innen) unterstützen bei Terminen

(sbo) Bei vielen Terminen auf Ämtern und anderen Einrichtungen ist es wichtig, dass man genau versteht, was gesagt wird. So ist es z. B. bei der Anmeldung in der Kita, bei Elternabenden in der Schule, beim Hausarzt oder anderen allgemeinen Terminen oft nötig, dass jemand zum Übersetzen anwesend ist.

Migranten im Rheingau-Taunus-Kreis, die noch nicht ausreichend Deutsch sprechen, können jetzt Hilfe bei wichtigen Terminen bekommen. Es gibt Laiendolmetscherpools in Taunusstein, Eltville und Idstein. Die dreitägige Basisqualifizierung des Idsteiner Teams wurde gemeinsam mit den Taunussteiner Laiendolmetschern im Kulturbahnhof in Idstein durchgeführt.

In Idstein gibt es ein Team von sechs qualifizierten ehrenamtlichen Laiendolmetschern. Es steht Ämtern, Ärzten, Vereinen, Sozial- und Bildungseinrichtungen für Gespräche mit Kunden /Klienten in Gesprächen zur Verfügung.

Das Übersetzungsangebot in Idstein umfasst derzeit Albanisch, Arabisch, Amharisch, Englisch, Mazedonisch, Serbokroatisch und Tigrinya. Ein Teammitglied, Tesfamichael Kiflom, verfügt sogar über die Zusatzqualifikation Gesundheit und kann Patienten zu Fachärzten begleiten. Das Büro für **SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt** der Stadt Idstein übernimmt die Koordination des Laiendolmetscherteams und ist direkter Ansprechpartner im Bedarfsfall.

Der Einsatz wird von den Einrichtungen oder Arbeitsstellen im Büro für SIE angefordert; die Anfrage wird geprüft und die Aufforderung dann an den/die Übersetzer/in für die gewünschte Sprache weitergeleitet. **Wichtig ist daher, dass ihr schon bei der Terminvereinbarung darauf hinweist, dass ein Dolmetscher benötigt wird**, wenn eure Deutschkenntnisse nicht ausreichen und auch keine Familienmitglieder oder Freunde zum Übersetzen da sind.

Die Teammitglieder arbeiten ehrenamtlich; sie erhalten jedoch eine kleine Aufwandsentschädigung von 20 Euro, die durch die Stadt ausgezahlt wird.

Wichtig zu wissen ist auch, dass die Laiendolmetscher nicht eingesetzt werden können, wenn es um amtliche Termine oder Angelegenheiten geht, wo Dolmetscher auch vereidigt werden müssen und wo es um eine sehr genaue Übersetzung geht. Dies betrifft Termine bei Gericht, bei der Polizei, bei Rechtsanwälten, beim JobCenter und auch bei Fachärzten oder wenn amtliche Urkunden wie z. B. Vaterschafts- und Sorgerechtsurkunden ausgefertigt werden müssen.

Die ehrenamtlichen Dolmetscher in Idstein sind Tesfamichael Kiflom, Riyadh Al Manehi, Bassam Almoussa Almohammad, Shehide Selmani, Somaya Taha und Rana Tarab.

1 Million Dollar in 28 h

YouTuber aus Kuwait sammelt Spenden für Syrien



(aa) Er hat in nur etwas mehr als einem Tag eine Million Dollar für die Hilfe für syrische Flüchtlinge gesammelt: ein kuwaitischer YouTuber mit dem Spitznamen "Abu Fella". Seine Initiative wurde in den sozialen Medien weithin gefeiert, da der junge Mann diese große Geldmenge für einen wohlthätigen Zweck in einer 28 Stunden ununterbrochen laufenden Übertragung über das Internet einsammeln konnte.

Dieser wird mehr als 17.000 Flüchtlinge helfen, sich vor der harten Winterkälte zu schützen. Der junge Kuwaiti hatte versprochen, die Live-Übertragung der Kampagne nicht zu stoppen, bis er den erforderlichen Betrag gesammelt hatte, und schlief schließlich vor der Kamera, um sein Ziel im Rahmen dieser gemeinsamen Aktion mit dem Flüchtlingskommissariat der UN (dem UNHCR) zu erreichen.



Geburtstag feiern - über alle Grenzen... In Wörsdorf!

Sie wohnen im gleichen Gebäude, toben zusammen im Hof und auf der Straße vor dem Haus, sie treffen sich zum Spielen im Treppenhaus - und feiern zusammen Ehsans dritten Geburtstag im November 2021: Kinder aus Nigeria, Afghanistan und dem Irak - so geht Völkerverständigung!

© Foto: Brigitte Frost

steps Rätsel

Welche Stadt war vor der Wiedervereinigung die Hauptstadt der Bundesrepublik?



© Foto: Georg Bast

Zur Lage in Äthiopien

In Äthiopien herrscht seit Beginn des Jahres eine blutige Auseinandersetzung zwischen der Regionalregierung von Tigray und der Zentralregierung in Addis Abbeba. Wir haben Flüchtlinge aus Äthiopien zur aktuellen Situation in ihrer Heimat befragt.

Daniel stammt aus der Region von Gonder an der Grenze zu Tigray und hat uns diese Einschätzung gegeben:

„Die Hauptursache für den Krieg in Äthiopien ist die Annexion von Welkait, einer Region nördlich von Gonder, 1994 durch die TPLF (das ist die sogenannte Volksbefreiungsfront von Tigray). Sie sind Separatisten und wollen Tigray zu einem eigenständigen Land machen. Dabei unterwerfen und terrorisieren sie aber die Be-

wohner der von ihnen besetzten Gebiete. Mein Vater hatte die Annexion verurteilt. Er wurde von ihnen ins Gefängnis geworfen, gefoltert und umgebracht.* Die TPLF ist eine Gruppe von Terroristen, die Äthiopien demontieren wollen. Und unsere Regierung ist nicht in der Lage, etwas dagegen zu unternehmen. Alle reden nur davon, was in Tigray passiert. Niemand redet von der Lage in den besetzten Gebieten, also von Welkait, Tsegede, Tselemt und Raya. Jeden Tag sterben in der Region viele Menschen, und viele sind auf der Flucht. Wir fühlen uns von Amerika und leider auch von Europa allein gelassen.“

*Siehe auch Bericht Seite 13 in steps Ausgabe 1

Eine junge Frau aus Addis Abeba, die in Idstein Zuflucht gefunden hat, berichtet:

„Meine Familie hat große Angst, dass der Bürgerkrieg auch in die Hauptstadt kommt. Noch ist es ruhig, aber sie sind sehr vorsichtig und gehen nicht mehr viel raus. Es gibt nur selten eine Internetverbindung, so dass wir nicht oft miteinander sprechen können.“

*

Anmerkung der Redaktion: Die Lage in Tigray und in den von der TPLF besetzten Gebieten ist kompliziert und für uns nicht zu durchschauen. Hier geben wir lediglich die Meinung und die Gefühle von betroffenen Flüchtlingen wieder. Wir wollen in der nächsten Ausgabe versuchen, die Hintergründe zu durchleuchten.

Fluchtgeschichten: Von Kabul nach Idstein

Die Flucht afghanischer Familien vor den Taliban

Eine Horrorfahrt im Schlauchboot

(sbo) Fünf lange Wochen haben Sultan, seine schwangere Frau Latifa und ihre drei Töchter im Jahr 2015 gebraucht, um von Afghanistan nach Deutschland zu kommen. Sultan hatte für das US-Militär und andere Amerikaner als Übersetzer gearbeitet und war damit für die Taliban genauso ein Feind wie seine Arbeitgeber. Am 13. August machte sich die fünfköpfige Familie auf den langen und beschwerlichen Weg in die Freiheit und Sicherheit. Zunächst ging es per Flugzeug in den Iran, von dort aus zu Fuß und per Bus in die Türkei bis nach Izmir. Eine kurze Strecke dienten sogar Esel als Transportmittel.



Sultan und Latifa mit ihren vier Töchtern 2019 im Wohnzimmer ihrer Flüchtlingsunterkunft in Wörsdorf.
© Foto: Mallmann/AMP

Die Horrorfahrt im Schlauchboot

In Izmir wurden sie von Schleppern zusammen mit 47 anderen Flüchtlingen in ein Schlauchboot gestopft. Dieses lief während der lebensgefährlichen Überfahrt ständig voll. Latifa saß die ganze Zeit bis zur Hüfte im Salzwasser. Sie und auch die drei Töchter hatten nach der überstandenen Fahrt Blasen und wunde Stellen an den Beinen. In Lesbos verbrachten sie einen Tag im Wald, danach kamen sie ins Lager Moria. Dort herrschten auch damals schon schlimme Zustände.

Auf zur Balkanroute

Nach einer Woche wurden sie mit einem (gott-seidank sicheren) Schiff nach Athen gebracht, von wo aus sie nach wenigen Tagen Richtung Mazedonien aufbrachen. Von dort aus ging es nach Serbien. Kurz zuvor hatte Ungarn seine Grenzen geschlossen, so dass sie über Kroatien und Slowenien nach Österreich gehen mussten. Einen großen Teil der Strecke absolvierten sie zu Fuß, und manchmal nahmen sie alle Verkehrsmittel in Anspruch, die verfügbar waren - den Zug oder manchmal auch einen Bus.

Ein rettender Engel in Österreich

In Österreich erwischte sie einen Zug nach Salzburg. Von dort aus wollten sie weiter nach Deutschland reisen. Aus Versehen stiegen sie jedoch zwei Stationen zu früh aus und standen um Mitternacht plötzlich an einem kleinen Bahnhof vor der Stadt. Da bis zum Morgen kein anderer Zug mehr fahren würde, wusste sich Sultan nicht anders zu helfen, als an der Straße vor dem Bahnhof dem nächsten Auto zu winken. Und tatsächlich hielt ein Wagen an. Darin saß ein dicker Mann mit Tattoos und einem Hund. Sultan erklärte ihm die Lage und fragte, ob er ihnen helfen könne, nach Salzburg zu kommen. Der Mann sagte: „Klar, aber ihr passt nicht alle rein, und wir müssen zweimal fahren!“ Er brachte alle fünf wohlbehalten zum Hauptbahnhof nach Salzburg und wollte ihnen sogar noch Geld für die Weiterfahrt geben, was Sultan jedoch ablehnte. Es stellte sich heraus, dass der Mann vorgehabt hatte, nach Griechenland zu fahren, um Flüchtlingen zu helfen, aber die Reise aus irgendeinem Grund nicht machen konnte. Er war sehr froh, dass er wenigstens auf diese Weise einer Familie helfen konnte.

Ankommen in Deutschland

Von Salzburg aus ging es mit dem Zug nach München. Das war am 22. September. Dort wurden sie registriert, und die Polizei sagte ihnen, dass sie nach Hanau weiterfahren sollten. Die nächste Station war die Erstaufnahmeeinrichtung in Gießen, wo sie auch ihren Asylantrag stellten, bevor ihnen eine Unterkunft in Bad Schwalbach zugewiesen wurde, wo sie sieben Monate verbrachten. Hier wurde im Januar 2016 auch die vierte Tochter Husniya geboren. Im Frühjahr 2016 wurden sie in die Flüchtlingsunterkunft in Wörsdorf eingewiesen. Beim Einleben in die neue Umgebung halfen ihnen die Wörsdorfer Flüchtlingspaten, so dass sie endlich wieder ein einigermaßen normales Leben führen konnten. Zwischendurch hatten sie in ihrer winzigen Unterkunftswohnung sogar einmal Austauschschülerinnen aus England zu Besuch, was der Idsteiner Zeitung prompt einen Bericht wert war.

Jetzt sind sie echte „Idstaaner“

Inzwischen haben sie eine Aufenthaltserlaubnis erhalten, Sultan hat seit vier Jahren eine gute Arbeit, und seit 2020 haben sie auch eine richtige Wohnung in Idstein. Die drei älteren Mädchen gehen in die Schule und Mutter Latifa macht gerade ihren Integrationskurs. Sie sind wirklich in Deutschland angekommen.



Oben: Sultan arbeitete für die Amerikaner als Dolmetscher.

Rechts: Sultans und Latifas Tochter Sumaya vor dem Haus ihrer Großeltern in Pandshir.
© Foto: Sultan S.

Unten: unterwegs in den Bergen von Pandshir.
© Foto: Sultan S.



Eine andere Familie, der gleiche Weg...

Am 12. September 2015, zehn Tage bevor Sultan und Latifa in Deutschland ankamen, machten sich Fazel und Lida Haidari mit ihrem anderthalbjährigen Sohn Aziz von Kabul aus auf den gleichen Weg.

Auf der Überfahrt nach Lesbos wäre ihr Schlauchboot mit rund 50 Menschen gesunken, wenn nicht ein griechisches Schiff sie gerettet hätte. Zuerst haben sie Kinder und Frauen herausgeholt, dann die Männer. Nachdem Fazel als letzter aus dem Schlauchboot gezogen worden war, ist es gesunken. Ihre Flucht über die Balkanroute dauerte zwei Monate. Inzwischen hat Fazel schon zwei Jahre in Idstein und Bad Schwalbach gearbeitet und gerade seinen Integrationskurs abgeschlossen. Aziz hat im vergangenen Jahr eine kleine Schwester bekommen und geht in die zweite Klasse. Sie sind jetzt in Sicherheit - machen sich aber große Sorgen um ihre Verwandten und Freunde in der Heimat.

In Kürze

Seite 4:

In Idstein und Taunusstein gibt es jetzt Laiendolmetscher, die Migranten zu wichtigen Terminen begleiten. Die Ämter müssen die Einsätze anfordern. Der kuwaitische YouTuber Abu Fella hat in 28 Stunden online 1 Million US Dollar für syrische Flüchtlinge gesammelt.

In Wörsdorf gab es einen internationalen Kindergeburtstag.

Zwei äthiopische Geflüchtete berichten über die Lage in Tigray, wo der Konflikt weiter zu eskalieren droht. Die Lage ist sehr ernst.

Seite 5:

Zwei afghanische Familien erzählen die Geschichte ihrer gefährlichen Flucht über die Balkanroute und ihre lebensgefährliche Fahrt übers Mittelmeer. Aber auch von hilfsbereiten Menschen und ihrem Ankommen in Deutschland.

Syrien: Ein Arzt und Diktator

Wer ist Bashar al-Assad, der Syrien mit eiserner Faust regiert? Bericht eines Geflüchteten, der Verfolgung erlebt hat (aa)

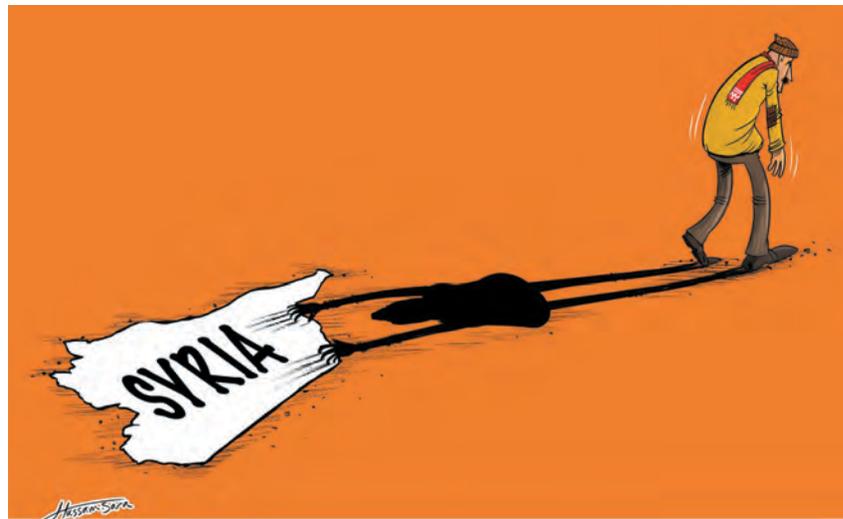
Er hat Menschen getötet und vertrieben, um an der Macht zu bleiben: Bashar al-Assad ist ein Arzt, der seinen "Patienten" (Teile des syrischen Volkes) getötet hat, um die "Operation" (seinen Machterhalt) erfolgreich durchzuführen.

Der Vater von Bashar al-Assad, der ehemalige Präsident Hafez al-Assad, kam nach einem Militärputsch an die Macht, der als „Korrekturbewegung“ bekannt ist und am 16. November 1970 den damaligen Präsidenten der Republik, Nureddine al-Atassi, stürzte. Von hier aus beginnt die wichtigste Etappe der Familie von Bashar al-Assad, die vom syrischen Volk als Kriegsverbrecher angesehen wird, das einen hohen Preis für seine Forderung nach Freiheit und Grundrechten zahlen musste.

Seit mehr als fünf Jahrzehnten regiert die Familie al-Assad Syrien mit eiserner Faust, von der Ära des ehemaligen Präsidenten Hafez bis zu seinem Sohn Bashar, der Syrien seit mehr als zwanzig Jahren regiert.

Am 12. März 1971 wurde Hafez al-Assad, der Vorsitzende der Arabischen Sozialistischen Baath-Partei, in einer Wahl zum Präsidenten der Republik gewählt, bei der es keinen anderen Kandidaten gab. Er stammte aus der alawitischen Gemeinschaft, die 7 Prozent der Bevölkerung ausmacht.

Die Verbrechen der Herrscherfamilie gingen nach der Machtübernahme weiter, als das syrische Regime im Februar 1982 in der Stadt Hama einem bewaffneten Aufstand der Muslimbruderschaft gegenüberstand, der 10.000 bis 40.000 Menschen das Leben kostete. Am 10. Juni 2000 starb Hafez al-Assad im Alter



von 69 Jahren, und einen Monat später übernahm sein Sohn Bashar, eigentlich ein Arzt, die Macht nach einer Verfassungsänderung, die ihm erlaubte, zu kandidieren. In einem Referendum, an dem außer ihm kein anderer Kandidat teilnahm, gewann er 97 Prozent der Stimmen.

So begannen die Verbrechen von Bashar al-Assad

Zwischen September 2000 und Februar 2001 erlebte Syrien eine Phase der Offenheit, und die Behörden ließen eine gewisse Meinungsfreiheit zu. Am 26. September 2000 forderten etwa 100 syrische Intellektuelle und Künstler die

Behörden auf, politische Gefangene zu „begnadigen“ und den seit 1963 geltenden Ausnahmezustand abzuschaffen.

Dieser kleine Freiheitsraum wurde jedoch schnell wieder geschlossen, nachdem die Behörden die Aktivisten und Teilnehmer des damaligen "Damaskus-Frühlings" festnahmen.

Dann kam der Arabische Frühling 2011, als Syrien sich den Revolutionen in mehreren arabischen Ländern, allen voran Ägypten und Tunesien, anschloss. Als Proteste gegen sein Regime ausbrachen, unterdrückte al-Assad die friedlichen Demonstrationen gewaltsam, und die

Proteste wurden zu einem blutigen Konflikt. Mehr als 500.000 Menschen wurden seitdem vom syrischen Regime getötet, die meisten davon Zivilisten, darunter viele Kinder und Frauen.

Karikatur: Hussam Sara

Chronologie des Grauens

(aa) Dies sind die brutalsten Massaker der letzten zehn Jahre, die Bashar al-Assad zu verantworten hat:

Hula Massaker

Am 25. Mai 2012 im Dorf Houla in der Gegend von Homs wurden 108 Menschen getötet, darunter 34 Frauen und 49 Kinder. Die syrischen Sicherheitskräfte und die Shabiha (al-Assads Schlägertruppen) stürmten das Dorf unter dem Schutz von Panzergranaten der syrischen Armee, wo die Shabiha die Häuser stürmten und die Bewohner ermordeten.

Darayya Massaker

Nach friedlichen Demonstrationen wurden vom 20.-25. August 2012 in der Stadt Darayya nahe Damaskus 400 bis 500 Menschen getötet. Die Streitkräfte des syrischen Regimes belegten die Stadt mit schwerem Artilleriebeschuss; es gab viele Todesopfer. Die Bewohner waren gezwungen, vor dem Bombenangriff in die Suleiman-Al-Dirani-Moschee zu fliehen, aber die Regimekräfte umzingelten das Gebäude und töteten die Menschen, die in die Moschee flohen.

Zur Erinnerung: Darayya ist die Stadt des politischen Aktivisten Ghiath Matar, der in den Gefängnissen der syrischen Regierung unter Folter getötet wurde. Ghiath war dadurch bekannt geworden, dass er dem Sicherheitspersonal und der Armee Blumen überreichte, um auf die Gewaltlosigkeit der Demonstrationen hinzuweisen.

Ghiath wurde am 6. September 2011 bei einem Hinterhalt der syrischen Sicherheitskräfte festgenommen. Am Samstag, den 10. September, wurde Ghiath seiner Familie übergeben, nachdem er unter der Folter getötet worden war, und noch am selben Tag in Darayya begraben. Es fand danach eine Trauerfeier statt, an der die Botschafter Amerikas, Frankreichs, Japans, Deutschlands und Dänemarks teilnahmen.

Jdeidet Al-Fadl Massaker

Vom 16. bis 21. April 2013 wurden im Gebiet Jdeidet Al-Fadl oder Jdaydat Artouz in der Region Damaskus mehr als 500 Menschen getötet. Nach einer engen Belagerung führten die syrischen Regimekräfte neben Razzien auch Raketenangriffe und Feldexekutionen gegen die Bewohner des Gebiets durch. Hunderte Leichen wurden in Form von verbrannten Skeletten gefunden, darunter Dutzende von Kindern und Frauen. Amerika und mehrere europäische Länder verurteilten das Massaker und bezeichneten es als brutal.

Der Giftgasangriff von Ghuta

Am 21. August 2013 gab es einen Angriff mit Chemiewaffen auf Ghuta, eine Stadt östlich der Hauptstadt Damaskus. Hunderte von Bewohnern der Gegend wurden durch das Einatmen des tödlichen Nervengases getötet. Die letzte Zahl der Todesopfer betrug etwa 1800, die meisten von ihnen Frauen und Kinder.

Giftgasangriff auf Khan Sheikhoun

In den frühen Morgenstunden des 4. April 2017 wurde im Süden der Provinz Idlib die Stadt Khan Sheikhoun von Kampfflugzeugen des syrischen Regimes bombardiert – aber es waren keine gewöhnlichen Bomben. Mit giftigem Sarin beladene Raketen trafen Wohnviertel der Stadt und töteten nach Angaben der Weißhelme* etwa 95 Menschen, mehr als die Hälfte davon Kinder und Frauen. Es gab rund 540 Verletzte.

Giftgasangriff in Douma

Am 7. April 2018 meldeten die Weißhelme, dass bei einem Giftgasangriff auf die syrische Stadt Douma mindestens 70 Menschen getötet wurden.

*Eine syrische Hilfsorganisation

In Kürze

Die Familie von Präsident al-Assad beherrscht Syrien seit 1970. Nach dem Beginn des Arabischen-Frühlings und der Unterdrückung der Proteste durch Regierungstruppen entwickelte sich ein blutiger Bürgerkrieg, der nun schon 10 Jahre lang andauert.

Bei einer Reihe von Massakern, denen Tausende Menschen zum Opfer fielen, wurde auch Giftgas eingesetzt. Diese Massaker wurden international verurteilt.

Fake News – was ist das, wie erkennt man sie und was kann man dagegen tun?

Stimmt das? „Die Erde ist eine Scheibe.“ „Frauen, die sich gegen Covid impfen lassen, werden unfruchtbar.“ „Wir werden von Aliens manipuliert.“ - Das sind krasse Beispiele von Falschnachrichten. Es sind alles Fake News.

Wir haben einen Fachmann vom *Wiesbadener Kurier* gefragt, woran man Fake News erkennen kann. Sascha Kircher ist der Leiter der *Lokalredaktion Rheingau-Taunus-Kreis*. Journalisten wie er sind darin geübt, sie rasch zu erkennen. Wir können von ihm lernen. Lest, was er uns raten kann.

Von Sascha Kircher

„Fake News“ bedeutet aus dem Englischen übersetzt falsche Nachrichten, unwahre Behauptungen – man könnte auch sagen: Lügen, die von Journalisten, Bloggern oder anderen Nachrichten-Machern verbreitet werden. Etwas wissenschaftlicher nennt man es Desinformation, im größeren Zusammenhang wird auch von Verschwörungstheorien oder -erzählungen gesprochen.

Wer benutzt den Begriff?

Bekannt wurde der Begriff Fake News durch den ehemaligen US-Präsidenten Donald Trump, der sämtliche kritische Berichterstattung über ihn (im Fernsehsender CNN oder der Zeitung „New York Times“) als Fake News abstempelte. Im Gegenzug ließ er unrichtige oder unbewiesene Nachrichten verbreiten, zum Beispiel dass bei seiner Amtseinführung mehr Zuschauer dabei waren oder dass die Wahl, bei der sein Herausforderer Joe Biden 2020 gewann, manipuliert oder „gestohlen“ war. Wurden Trump oder seine Mitarbeiter beim Lügen erappt (wie bei der falschen Zuschauerzahl), sprachen sie von „alternativen Fakten“, also einer anderen Wahrheit.

Seit wann gibt es Fake News?

Fake News gibt es schon sehr lange – seit Menschen sich Geschichten erzählen oder Nachrichten verbreiten. Seit Jahrhunderten behaupten manche, dass Juden die Brunnen vergiften

oder Kinder entführen. Diese antisemitischen Erzählungen sorgten immer wieder für Pogrome (organisierte Angriffe) auf Juden. In Nazi-Deutschland gipfelten sie 1933 bis 1945 in der millionenfachen Ermordung jüdischer Menschen (Holocaust). Es gibt Menschen, die den Holocaust leugnen, also sagen, dass es ihn nicht gab. Das ist in Deutschland verboten und kann bestraft werden. Auch im Zusammenhang mit den Terroranschlägen auf das World Trade Center am 11. September 2001 wurde behauptet, Juden hätten etwas damit zu tun. Angeblich hätten sie vorher bescheid gewusst und an diesem Tag nicht in den angegriffenen Hochhäusern gearbeitet.

Wer verbreitet Fake News?

In den USA sind es vor allem rechte Plattformen wie Breitbart oder Infowars, die behaupten, reiche Amerikaner aus dem gegnerischen politischen Lager würden Kinder entführen, sie missbrauchen und aus ihren Körpern eine Art Medizin gegen das Altwerden gewinnen. In Deutschland hat der Sänger Xavier Naidoo das weiterverbreitet. Auch hierzulande gibt es Menschen, die falsche Geschichten über Flüchtlinge verbreiten (zum Beispiel die Partei AfD, das Magazin „Compact“ oder russische Medien wie der Sender „Russia Today“), den Klimawandel leugnen, Homosexuelle beschimpfen oder behaupten, die Corona-Schutzimpfung diene dazu, Menschen Mikrochips einzusetzen.

Wie kann man Fake News erkennen?

Am besten sucht man sich für eine Geschichte oder Behauptung mehrere Quellen, denn nur weil *eine* Internetseite diese Nachricht verbreitet, muss sie noch lange nicht stimmen. Gibt es (viele) andere, die das auch behaupten? Auch sollte man schauen, ob die Menschen, die für die Internetseite arbeiten, eine journalistische Ausbildung haben, sich also gut auskennen (wie bei jeder Zeitung, beim Radio oder

Fernsehsendern wie ARD und ZDF). Natürlich machen auch Journalisten Fehler, aber nicht absichtlich, und sie korrigieren die Fehler. Manche Geschichten klingen schon so verrückt (die Welt ist eine Scheibe oder wird heimlich von Reptilwesen kontrolliert), dass klar ist: Hier stimmt was nicht.

Was kann ich dagegen tun?

Solche Meldungen sollte man nicht über Facebook oder WhatsApp weiterverbreiten, damit nicht andere Menschen darauf reinfallen oder sogar planen, deswegen einen Terroranschlag zu begehen. Es gibt bestimmte Seiten im Internet, die helfen, Behauptungen zu überprüfen, zu checken, ob etwas dran ist, zum Beispiel www.mimikama.at oder www.politifact.com. Wer mutig ist, kann im direkten Gespräch (zum Beispiel bei einer Unterhaltung im Bus) oder in social networks wie Facebook einschreiten, nach Beweisen fragen oder das Gesagte als Lüge kennzeichnen.

In Kürze

Fake News sind unwahre Behauptungen.

Am besten sucht man sich für eine Geschichte oder Behauptung mehrere Quellen.

Schaut, ob die Menschen, die für die Internetseite arbeiten, eine journalistische Ausbildung haben, sich also gut auskennen (wie bei jeder Zeitung, beim Radio oder Fernsehsendern wie ARD und ZDF).

Eigenartige und nicht gesicherte Infos: Solche Meldungen sollte man nicht über Facebook oder WhatsApp weiterverbreiten.



© Antonia

Grogu ist ein Kind derselben Art wie Meister Yoda (*Star Wars*). Kinder leben in solchen Fantasiewelten. Das tun auch manche Erwachsene noch. Sie können Fantasie und Wirklichkeit nicht immer streng trennen. Diese Menschen sind leicht bereit, Fake News zu glauben und weiter zu verbreiten. Auch über Außerirdische.

steps Rätsel

Wie heißt das höchste deutsche Gericht?



© Grafik: sbo

Gendern - was ist das denn?

Bemerkungen zum stolperfreien Umgang mit der Geschlechterfrage

(sbo) Außer Corona und der Politik gibt es zurzeit noch ein Thema, das die öffentliche Diskussion in unserer Republik beschäftigt: **das Gendern. Wie sollen wir beim Reden oder Schreiben Menschen verschiedenen Geschlechts richtig bezeichnen, ohne dass ein Teil - meistens die Frauen - beleidigt ist?**

Auch unsere ausländischen Leser und Leserinnen haben sicher schon gemerkt, dass dies in Deutschland sehr kompliziert ist. Manch eine(r) denkt vielleicht sogar, dass sich die Nachrichtensprecherin im Fernsehen verschluckt hat, weil sie jetzt zum Beispiel „Politiker“- (Pause)-„innen“ sagt. Geschrieben sieht der „Schluckauf“ so aus: Politiker*innen. **Das Ding in der Mitte ist das so genannte „Gendersternchen“.** Das kommt vom englischen „gender“ und bedeutet Geschlecht.

Man verwendet das Sternchen, gefolgt von „innen“ in allen Worten, die eine Gruppe von Menschen bezeichnen, die aus Männern und Frauen bestehen. Also z. B. Ärzt*innen, wenn man männliche und weibliche Ärzte meint, Lehrer*innen, Arbeiter*innen und so weiter. Begriffe wie *Ärzte, Lehrer* und *Arbeiter* wurden bisher allgemein verwendet und galten für Männer und Frauen (das so genannte „generische Maskulinum“). Heute gibt es die Forderung, diese männlichen Wörter nicht mehr allgemein zu verwenden, weil sich Frauen und Menschen diversen Geschlechts dadurch diskriminiert fühlen können.

Um das Problem zu lösen, benutzt man manchmal Worte, deren männliche und weibliche Form gleich ist: „die Beschäftigten“ anstatt „Mitarbeiter*innen“, „die Ärzteschaft“

statt „Ärzt*innen“ oder „die Lehrkräfte“ statt „Lehrer*innen“. Hoffentlich sind dann nicht die Männer beleidigt, denn die Ärzteschaft und die Lehrkraft sind weibliche Wörter. Man kann auch „die Person“ oder „das Individuum“ sagen (gilt auch für Männer und Frauen). Gottseidank darf man heute noch „die Menschen“ sagen statt „Mensch*innen“, weil es das Wort „Menschin“ (noch) nicht gibt.

In Stellenanzeigen seid ihr wahrscheinlich schon einmal über das Kürzel „m/w/d“ hinter der Berufsbezeichnung gestolpert. Damit werden alle Personen männlichen, weiblichen und

„der, die, das“ einfach nur „the“, und das auch noch im Plural! Unsere (jetzt ehemalige) Bundeskanzlerin war bestimmt auch nicht beleidigt, wenn sie wie ihre männlichen Vorgänger „Chancellor“ genannt wurde, denn es gibt im Englischen für die meisten Berufe oder Titel gar keine weibliche Form. Das wäre doch eine gute Lösung für dieses typisch deutsche Problem: Einfach nur „die“ für alles – und alle Ausländer, die sich mit den deutschen Artikeln herumquälen müssen, würden sich freuen! Aber so radikal ändert sich Sprache leider nicht.

Es ist richtig, dass Sprache hilft, Denkweisen zu verändern. Richtig ist aber auch, dass Gleichberechtigung nicht durch die Sprache erzielt wird. Wir finden es viel wichtiger, über die Möglichkeiten zu schreiben, wie Gleichberechtigung tatsächlich erreicht werden kann.

Wir haben daher beschlossen, zur besseren Lesbarkeit auf das Gendersternchen und den „Schluckauf“ zu verzichten. **Wo es sinnvoll ist, werden wir aber beide Formen verwenden, zum Beispiel, wenn wir bestimmte Gruppen direkt ansprechen.** In allen anderen Fällen benutzen wir weiter das generische Maskulinum, das generische Femininum oder das generische Neutrum. Wir meinen damit immer *Männer und Frauen* (und alle Personen, die es sonst noch betrifft).

Wir hoffen, dass ihr, liebe Leserinnen und Leser, damit einverstanden seid, und möchtet gerne eure Kommentare dazu hören. **Besonders interessiert uns natürlich, wie es sich in den Heimatländern unseres ausländischen Publikums mit dem „Gendern“ verhält. Wir freuen uns auf Post!**

Eure Redaktion

Der schnelle Draht zur Redaktion:
redaktion@steps-fhi-idstein-ev.de



diversen Geschlechts angesprochen, weil niemand aufgrund seines Geschlechts ausgeschlossen werden darf.

Um es ganz richtig zu machen und dabei den Schluckauf zu vermeiden, kann man natürlich auch immer beide Formen nebeneinander sagen: „Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!“ (wie Bundeskanzler Willy Brandt das vor über 50 Jahren angefangen hat). Aber wenn wir das in einem Zeitungsartikel zehn Mal hintereinander machen, liest das niemand mehr.

Wir in der Redaktion haben darüber diskutiert, wie wir das Problem in unserer Zeitung lösen. Ein neidischer Blick geht dabei auf die Menschen mit Englisch als Muttersprache. Statt

steps Rätsel

Wie heißt die zweite Kammer des deutschen Parlaments (das „Parlament“ der Länderregierungen)?

*

Wie viele Bundesländer hat Deutschland?

*

Wie heißt das deutsche Außenministerium?

*

Welches ist das zweithöchste Amt in Deutschland nach dem Bundespräsidenten?



© Grafik: sbo

In Kürze

In Deutschland muss man aufpassen, dass man Männer und Frauen anspricht, wenn beide gemeint sind. Es gibt dafür mehrere Möglichkeiten:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter / Mitarbeiter*innen (oder: die Beschäftigten)
Ärztinnen und Ärzte / Ärzt*innen (oder: die Ärzteschaft)
Studentinnen und Studenten / Student*innen (oder: die Studierenden)

Es gibt noch keine allgemein gültige Regel. Ihr könnt in einem Text auch das „generische Maskulinum“ verwenden und einmal darauf hinweisen, dass ihr beide Geschlechter meint. So haben wir das in unserem Impressum auch gemacht.

Morgenstund... hat Gold im Mund

Betrachtungen über Zeit und Pünktlichkeit

Von Mhreteab Medhanie

"Time is Money" ist jedem bekannt. Es gibt viele Sprichwörter, die mit Zeit zu tun haben. Welches mir gefällt, ist das Sprichwort "Morgenstund hat Gold im Mund". Es besagt, dass sich frühes Aufstehen lohnt, weil es sich am Morgen gut arbeiten lässt und Frühaufsteher mehr erreichen.

Ob wir etwas leisten oder ob wir scheitern, liegt in unserer Hand. Der Unterschied kann damit zu tun haben, ob wir die Zeit richtig nutzen oder nicht. Manche Leute planen, welche Dinge sie wann erledigen können, und sie sind erfolgreich. Erfolg beruht nicht nur auf kluger GELD-, sondern auch auf kluger ZEIT-Verwaltung.

Manchmal sind wir unordentlich. Wir gehen richtungslos. Wir schlafen, und wenn wir ausgeschlafen haben und aufstehen, gehen wir ans Tagewerk. Viele von uns fahren mit der Bahn. Wenn wir aber am Busbahnhof nur eine Sekunde Zeit verpassen, kann diese eine Sekunde eine große Wirkung haben und viel Zeit kos-

**Das Gras wächst nicht schneller,
wenn man daran zieht**

Afrikanisches Sprichwort

**Manche haben Uhren,
andere haben Zeit.**

Afghanisches Sprichwort

ten. Wegen diesem unbedeutenden kleinen Zeitverzug kommt unser ganzer Tagesplan durcheinander. Als Ergebnis sind wir gestresst und uneffektiv.

Also, Zeit ist viel wert. Ich erinnere mich an meinen ersten Arbeitstag in Deutschland. Ich bin 15 Minuten zu spät zur Arbeit gekommen, und mein Kollege sagte "DU BIST IN DEUTSCHLAND". Später hat er mir alles erklärt. In Deutschland ist Pünktlichkeit sehr wichtig, besonders am Arbeitsplatz, auch bei jedem Termin. Und mein Deutschlehrer hat mir gesagt, dass die Deutschen pünktlich sind, aber die Norweger sind noch pünktlicher. Jedes Land hat eine unterschiedliche Perspektive auf die Zeit. In manchen Ländern kann es normal sein, 20 oder 30 Minuten zu spät zu kommen. Das hat verschie-



dene Gründe. Zum Beispiel ist es ganz okay, bei uns in Eritrea zur Arbeit 15 Minuten zu spät zu kommen, weil wir Probleme mit den Verkehrsverbindungen haben. Aber normal ist das nicht. In manchen Ländern wäre pünktlich sein wie in Deutschland sicher sehr wichtig. Also wenn Zeit wertvoll ist, müssen wir sie in der richtigen Weise nutzen. Jede Sekunde kann wertvoll sein, vor allem bei der Arbeit. Lassen wir sie nicht ungenutzt. Wenn wir das so machen, dann gehen wir in die richtige Richtung. Dann können wir unsere Pläne viel wirksamer realisieren.

Das Sprichwort "Morgenstund hat Gold im Mund" ist ein typisch deutsches Sprichwort, glaube ich. Es gefällt mir, weil ich daran sehe, wie man den Tag besser bewältigen kann.

In Kürze

Das Thema Zeit beschäftigt die meisten Menschen. Ein Eritreer hat sich dazu seine ganz eigenen Gedanken gemacht.

Am besten regelt man seine Zeit mit einem Terminkalender, jedenfalls braucht man den in Deutschland. Eine Uhr wäre auch nicht schlecht, aber ein Handy tut's auch, da gibt's den Kalender inklusive. Die Geschichte vom Hodscha Nasreddin zeigt jedoch, dass man zum Thema Zeit auch eine ganz andere Meinung haben kann.

© Fotos: sbo

Ohne sie geht es nicht: Uhren und Terminkalender

In unserer Gesellschaft spielt Zeit eine wichtige Rolle. Terminkalender und Uhren bestimmen unseren Alltag.

Menschen, die aus anderen Kulturkreisen kommen, müssen sich erst daran gewöhnen. Formulare und Anträge müssen zum festgesetzten Datum abgegeben werden, und zu Terminen muss man pünktlich da sein. Wenn man an dem Tag keine Zeit hat, muss man rechtzeitig absagen und einen neuen Termin vereinbaren. Auch zur Schule und zur Arbeit darf man nicht zu spät kommen, und wenn man zu spät zum Bahnhof kommt, verpasst man den Zug (falls der ausnahmsweise einmal pünktlich abgefahren ist...)



Welcher Wochentag ist heute?

Zu Mhreteabs Thema Zeit passt diese kleine Geschichte:

(Quelle: <https://docplayer.org/114253059-50-geschichten-vom-hodscha-nasreddin.html>)

*

Hodscha Nasreddin war auf Reisen und hielt sich in einer ihm noch ganz fremden Stadt auf. Als er so dasaß, fragte ihn einer: „Meister, welchen Wochentag haben wir heute?“

„Ich kann es dir nicht sagen“, antwortete Nasreddin. „Ich bin hier fremd und weiß nicht“, was für Wochentage ihr hier habt!“

*

Die Geschichten von Hodscha Nasreddin

Hodscha Nasreddin ist der Name einer berühmten Figur orientalischer Anekdoten. Man weiß nicht genau, ob es ihn wirklich gab und aus welchem Land er kam. Man glaubt aber, dass er vor circa 700 Jahren in Anatolien (Türkei) gelebt hat.

Seine humorvollen Erzählungen sind im ganzen Orient bekannt. Sie wurden zunächst mündlich weitererzählt und erst später aufgeschrieben. Sie sind eine bunte Mischung aus Volksweisheiten, Witzen und manchmal auch derben Geschichten. Sie handeln von Schlaueit und von Dummheit und bringen die Menschen zum Lachen und zum Nachdenken.

Wir werden gelegentlich weitere Geschichten vom Hodscha bringen.

Überraschungsbilder selber machen



(hpb) Aus dem kleinen Muffin links wird durch Aufklappen ein Monster mit fürchterlichen Zähnen. Deine Eltern, Freundinnen und Freunde staunen nicht schlecht!

Wie macht man das?

Antonia (7J.) gibt dir eine kleine Anleitung. (Natürlich mit Einverständnis ihrer Eltern).

© alleFotos: hpb



Wir malen einen Bär in einer Geschenkschachtel

1. Zuerst faltest du ein weißes Blatt Papier (Din A4) in der Mitte nach unten. Die obere Hälfte faltest du an seiner Mitte anschließend wieder nach oben.

3. Male nun mit kräftigen Malstiften unten eine Schachtel, oben den Deckel. Schau ruhig zwischendurch auf die Vorlage, die du dir zuvor gemacht hast.



4. Wenn du die Schachtel fertig gemalt hast, klappst du das Papier vollständig auf. Die Mitte ist noch leer. Dort hinein malst du nun einen Bär.

2. Jetzt hast du ein Faltblatt, das halb so groß ist wie zu Anfang. Es hat einen inneren verborgenen Teil, der noch eingeklappt ist.



5. Nun muss alles noch bunt angemalt werden.

Beachte, dass du nicht über die Ränder malst.



6. So kann es aussehen, wenn das Blatt aufgeklappt ist.

Der Deckel ist dann oben. Im Karton ist der Bär.

Du wirst es sicher genauso schön hinbekommen.

Jetzt schnell wieder zusammenklappen.



Jetzt kannst du Papa und Mama fragen:

Was ist im Geschenkkarton?

Trara! Ein Bär.

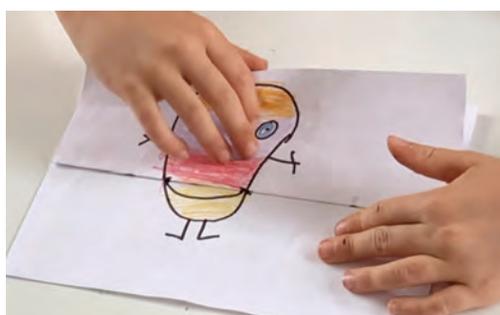
Und nun ran ans Werk.

Noch ein Beispiel:

Aus einem harmlosen Küken wird ein schreckliches Monster!

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Was fällt dir noch ein?

Mal dir eine Vorlage, bevor du anfängst.



Kindermund

Was Kinder sagen

Wir haben Kinder von Zugewanderten gefragt, was sie über Deutschland denken, wie es ihnen hier gefällt, was in ihrer Heimat anders ist als hier und was sie sich am meisten wünschen.

Tabassum kommt aus Afghanistan, ist 14 Jahre alt, seit 6 Jahren in Deutschland und wohnt mit ihren Eltern und drei Schwestern in Idstein.

Hast du hier Freunde gefunden?

Tabassum: Ja, ich habe deutsche und türkische Freunde.

Was gefällt dir in Deutschland am meisten?

Tabassum: Dass ich mich hier weiterbilden kann und dass Männer und Frauen gleichbehandelt werden.

Was gefällt dir hier überhaupt nicht?

Tabassum: Das Wetter!

Was findest du in Deutschland komisch oder anders als in deiner Heimat?

Tabassum: Wenn die Drei Heiligen Könige im Januar kommen.

Sind die Leute in Deutschland anders als in deiner Heimat?

Tabassum: Ja, sie sind pünktlich. Und die Offenheit zwischen Männern und Frauen.

Was vermisst du an deiner Heimat am meisten?

Tabassum: Meine Familie.

Was wünschst du dir am meisten?

Tabassum: Ich möchte Ärztin werden und armen Menschen helfen, und ich möchte meine Familie wiedersehen.

Hediye ist 9 Jahre alt, geht in die 3. Klasse und lebt mit ihren Eltern und einem Bruder in Idstein. Ihre Eltern kommen aus Afghanistan; sie ist in Deutschland geboren.

Hast du hier Freunde gefunden? Sind auch Deutsche dabei?

Ja, aber auch viele, wo die Eltern aus anderen Ländern kommen.

Was weißt du von der Heimat deiner Eltern Afghanistan?

Es gibt Krieg. Aber es ist eigentlich ein schönes Land, mit einer schönen Landschaft und Natur; es gibt viele Früchte, und das Essen ist lecker.

Gibt es einen Unterschied zwischen dem Leben in Afghanistan und hier in Deutschland?

Man kann hier besser lernen und arbeiten; es gibt mehr Arbeit. In Deutschland ist es nicht so gefährlich.

Was gefällt dir hier in Deutschland am meisten?

Dass es keinen Krieg gibt. Dass man entscheiden kann, was man anzieht; man muss kein Kopftuch tragen; und man kann entscheiden, in welchem Job man arbeiten will, man muss nicht unbedingt im Flohmarkt oder als Arzt arbeiten.

Gibt es etwas, das du in Deutschland komisch findest?

Mir gefällt nicht, dass sich manche nicht an Regeln halten; z. B. in der Schule, wenn die Lehrerin draußen ist, sind alle so laut. Und ich finde es doof, dass manche Menschen klauen.

Was gefällt dir überhaupt nicht in Deutschland?

Es gefällt mir fast alles hier. Es ist ja auch ein schönes Land. Und viele Menschen sind nett. Manche aber auch dumm, die sind nicht so nett.

Und gar nicht gefällt mir, dass wir immer Masken tragen müssen, neulich war in der anderen Klasse Corona, und wir mussten auch wieder Masken tragen.

Was wünschst du dir am meisten?

Dass meine Oma und mein Opa wieder leben und dass meine Familie gesund bleibt und alle Leute, die nett sind. Und ich wünsche mir ein langes Leben und dass es in Deutschland nie Krieg gibt.

Sain aus Syrien ist 15 Jahre alt, seit fünf Jahren in Deutschland und geht in Idstein zur Schule.

Hast du hier Freunde gefunden?

Ja, ich habe ausländische Freunde, keine Deutschen.

Was gefällt dir in Deutschland am meisten?

Sain: Dass Deutschland modern ist.

Was gefällt dir hier überhaupt nicht?

Sain: Die Menschen, die über alles meckern. Und die ganzen Regeln.

Was findest du in Deutschland komisch oder anders als in deiner Heimat?

Sain: Dass Erwachsene vor Kindern Alkohol trinken oder rauchen. In meiner Heimat trinken nur wenige Leute Alkohol.

Sind die Leute in Deutschland anders als in deiner Heimat?

Sain: Ja, in meiner Heimat ist es normal, dass man sehr viele Sachen selber macht.

Was vermisst du an deiner Heimat am meisten?

Sain: Die arabischen Straßen und unser Haus in Syrien.

Was wünschst du dir am meisten?

Sain: Arabische Schulen für kleine Kinder, die hier geboren sind. Damit sie lernen, wie man Arabisch schreibt.

In Kürze

Links: Eine Bastelstunde für Kids und die Meinung zweier afghanischer Mädchen und eines syrischen Jungen über Deutschland.

Rechts: Die Beschränkungen in der Corona-Zeit haben zu Stress und Konflikten in Familien geführt. Nicht selten war dabei Gewalt im Spiel. Besonders Frauen haben unter **häuslicher Gewalt** zu leiden. Dieser Bericht zeigt auf, wo man Hilfe bekommt. **Wartet nicht zu lange - meldet euch!**

Häusliche Gewalt?

Gewalt in Familien und unter engen Partnern ist durch Corona verschärft. Wo findet man Hilfe?

Frauen, die sich körperlicher oder psychischer Gewalt ausgesetzt sehen, sollen wissen, wohin sie sich wenden können.

von Roswitha Kacmaczyk und Hans-Peter Buscher

Unsere Patinnen und Paten sagen immer wieder, dass sie berührt sind von der Liebe und Fürsorge unserer Geflüchteten ihren Ehepartnern und Kindern gegenüber. Aber ganz gelegentlich spüren sie bei manchen auch eine übergroße Belastung, die auf ihnen liegt. Sie kann sich entladen.

Frauen sind meist die Opfer

Frauen sind sehr viel häufiger von offener oder verborgener Gewalt betroffen als Männer. Das ist nicht nur bei Deutschen so. Wir erleben das leider auch bei Geflüchteten und Migranten.

Die Gewalt, die dann ausgeübt wird, ist nicht immer körperlich. Psychische Gewalt ist ebenso schwerwiegend. Sie hält zudem viel länger an, und die Narben bleiben über Jahre.

Auch Einschränkungen können eine Form der Gewalt sein. Kein Geld, keine sozialen Kontakte, keine Freiheit, das Haus zu verlassen, keine Bildung, keine Deutschkurse. Wir wissen nicht, wie häufig das ist. Aber schon ein Fall wäre einer zuviel.

Akute Hilfe bieten Frauenhäuser und Beratungsstellen

Die Frauenhäuser, die wir in Deutschland haben, stehen auch unseren geflüchteten Frauen offen. Sie sind dort geschützt, und ihnen wird geholfen.

Wer sich bedroht oder gedemütigt fühlt und Angst hat, sollte sich melden.

Adressen im Rheingau-Taunus-Kreis (RTK) sind beispielsweise:

Beratungs- und Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt, Caritaszentrum Bad Schwalbach, Telefon: 06124 / 729 229.

Beratungsstelle der Diakonie „Frauen in Not“, Wiesbaden: Telefon 0611 / 806 050

Frauenhaus Nurdan-Eker und Beratungsstelle der AWO Wiesbaden, E-Mail:

frauenhausnurdaneker@awo-wiesbaden.de
Telefon: 0611 / 599 033 9

In akuten Nottfällen bitte auch bei der Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. melden: Telefon: 0171 / 5165200

Wer bei der Betreuung von Geflüchteten helfen möchte, ist herzlich willkommen.

Die Kontaktadresse des Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. (FHI) ist **fluechtlingshilfeidstein@gmx.de** oder **www.fluechtlingshilfe-idstein.de** (Kontaktformular)



Teil eines Plakats des RTK und der Caritas, ab fotografiert von Roswitha Kacmaczyk

Wo der Kern liegt

Das Verständnis enger Partnerschaft ist in den Herkunftsländern anders als bei uns. Unser offener Umgang zwischen den Geschlechtern wird oft als Versuchung empfunden, vor denen der Mann seine Frau beschützen muss.

Was als ehrenhaft und unehrenhaft oder beleidigend angesehen wird, ist individuell oft sehr unterschiedlich. Was geduldet werden kann und was nicht, bestimmt jedoch weitgehend die mitgebrachte Kultur.

Wenn andere Geflüchtete aus dem gleichen Kulturkreis, die auch bei uns um Asyl nachsuchen, streng über die Einhaltung der Bräuche wachen, wird mancher Zwiespalt unerträglich.

Darunter leiden oft auch schon junge Mädchen, die rituell beschnitten werden. Wer sich dagegen wehrt, hat mit Gewalt zu rechnen.

Das alles bekommen wir bei uns nicht immer mit. Bis es zu spät ist. Und dazwischen liegt für die betroffene Frau oder das betroffene Mädchen oft ein langer Leidensweg.

Frauen und Mädchen, seid mutig, meldet euch! Die Beratung ist anonym und vertraulich.

Hilfe auch für Täter

Täter brauchen ebenfalls eine Hilfe. Sie ist besonders herausfordernd.

Ein Buch dazu: „Arbeit mit Tätern in Fällen häuslicher Gewalt“, herausgegeben vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Eine Beratungsstelle:

BIZeps Wiesbaden, Beratungszentrum für Männer und Jungen, Langgasse 18, 65183 Wiesbaden, Telefon: 0611 / 609 7606

Warum wir freien Zucker meiden sollten

Viel Zucker = schlecht?

(hpb) Es heißt: „Zucker in der Jugend macht faule Zähne im Alter.“ Aber das ist noch nicht alles. Wir wollen zeigen, dass man mit Zucker sehr vorsichtig sein sollte.

Migranten und Flüchtlinge, die sich nach Rezepten aus ihren Heimatländern ernähren können, haben kein Problem mit zu viel Zucker! Mit unseren Lebensmitteln und ihrem Zuckergehalt haben sie jedoch kaum Erfahrung. Daher unser Thema.

Warum Kinder übergewichtig werden

Was bringt schon Kinder dazu, zu viel zu essen? Einer der wichtigsten Gründe ist ... **...viel zu viel Zucker in der Nahrung.**

Einige Fakten zu Zucker

Kinder werden leicht süchtig nach Süßem. Aber:

Übermäßiger Zucker macht krank: Folgen sind früher oder später starkes Übergewicht (Adipositas), Zuckerkrankheit (Diabetes) und Zahnfäule (Karies), chronische Krankheiten, Herzinfarkt, Gelenkabnutzung (Arthrose) und Krebs.

Kinder: Süßes mit Bedacht! Wenn Kinder Süßigkeiten bekommen, greifen sie freudestrahlend zu. Glänzende Kinderaugen sind für Eltern, Omas und Opas verführerisch.

Süßes macht bald wieder hungrig.

Beobachtet euch selbst! Starter des Teufelskreises sind oft Bonbons, süße Getränke, Kuchen und Eis. Nach kurzer Zeit folgt Hunger.

Süßes verändert den Stoffwechsel - und zwar auf lange Zeit. Die Wissenschaft sagt: es werden bestimmte Gene abgeschaltet und andere Gene angeschaltet. Das geschieht schon bei Kindern und bleibt das gesamte Leben lang. Man nennt den Mechanismus *Epigenetik*.

Essgewohnheiten „vererben“ sich:

Übergewichtige Mütter haben oft übergewichtige Kinder. Sie bekommen später im Leben nicht selten Diabetes und einen Herzinfarkt. Deren Kinder zeigen die Veranlagung dann ebenfalls. Sie alle haben es sehr schwer, ihren Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Adipositas-Vorsorge der Kinder beginnt schon vor der Familienplanung! Schon wer Nachwuchs plant, sollte darauf achten, gesund zu leben und zu essen. Die Weichen in Richtung späteres Übergewicht werden schon im Mutterleib gestellt.

Nicht vergessen: Zu gesunder Ernährung gehört viel körperliche Bewegung.

Wieviel Zucker ist erlaubt?

Nach der WHO (Weltgesundheitsorganisation) sollten nur 5 (bis 10) Prozent des täglichen Energiebedarfs in Form von Zucker aufgenommen werden. Das sind für Kinder 15 - 30 Gramm pro Tag, für Erwachsene 25 - 50 Gramm pro Tag.

Wieviel Zucker konsumieren wir im Durchschnitt? In Deutschland sind es über 40 Kilogramm im Jahr 2017 gewesen! Das war mehr als das Doppelte der oberen erlaubten Grenze. Das bedeutet, dass ein sehr großer Anteil unserer Bevölkerung sicher mehr als 200 Gramm pro Tag und sogar mehr als 400 Gramm pro Tag zu sich nahm!

Wo ist überall Zucker versteckt?

Problematisch ist vor allem der Zucker, der Nahrungsmitteln und Getränken zugesetzt ist. Achtung: Gummibärchen, Lollis, Schokolade, Joghurt, Müslis, Marmelade, Honig, Sirup, Getränke verschiedenster Art, Kuchen, Kekse, Eis ...

Zucker muss auf den Verpackungen angegeben werden: „Kohlenhydrate ...“, „davon Zucker ...“ Wenn steht „Ohne Zuckerzusatz“, dann kann dennoch Zucker enthalten sein kann, nämlich „natürlicher Zucker“, zum Beispiel aus Obst.

In Kürze:

Zu viel Zucker
in Nahrungsmitteln ist
ungesund.

Es drohen

faule Zähne
Zuckerkrankheit
Herzinfarkt
Übergewicht
abgenutzte Gelenke
überlastete Wirbelsäule

Wo es geht,
vermeidet Zucker
in Getränken und in
Nahrungsmitteln!

Machen wir uns immer klar, dass andere Menschen wenig zu essen haben oder sogar hungern?
Was man tun kann, damit Menschen aus ihrer Heimat wegen Nahrungsmangel nicht auswandern müssen, seht ihr beispielhaft bei den Projekten der Welthungerhilfe (www.welthungerhilfe.de).

VALEURS NUTRITIONNELLES	Pour 100 g	Par portion de 45 g
ÉNERGIE	1820 kJ 433 kcal	820 kJ 195 kcal
MATIÈRES GRASSES	13,1 g	5,9 g
dont acides gras saturés	1,8 g	0,8 g
GLUCIDES	66,6 g	30 g
dont sucres	20,4 g	9,2 g
FIBRES ALIMENTAIRES	6,0 g	2,7 g
PROTÉINES	9,1 g	4,1 g
SEL	0,03 g	0,01 g
MINÉRAUX	Pour 100 g	% AR* (pour 100 g)
PHOSPHORE	233 mg	33 %
MAGNÉSIMUM	72 mg	19 %

*Apports de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal)
Environ 12 portions par paquet.
À consommer dans le cadre d'une

Dieses französische Knuspermüsli enthält 66,6 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm. Davon sind 20,4 Gramm Zucker. Wenn man 100 Gramm von diesem Müsli isst, dann hat man etwa 1/5 der Energiemenge für den Tag aufgenommen, aber schon die Hälfte der erlaubten Zuckermenge.



Obwohl 20,4 Prozent des Gewichts aus Zucker bestehen, hat dieses Müsli den guten Nutri-Score B bekommen.

Wie vermeidet man versteckten Zucker?

Dazu folgende Tipps:

1. Beim Einkauf von Lebensmitteln möglichst frische, unverarbeitete Produkte wählen.
2. Auf die Etiketten schauen: zugesetzten Zucker vermeiden. Wenn es Alternativen mit natürlichem Zucker gibt, diese wählen.
3. Kinder sollten keine Produkte bekommen, in denen Zucker zugesetzt ist.
4. Keine Süßigkeiten zwischendurch!
5. Keine gesüßten Getränke. Kinder sollten sich nicht an sie gewöhnen. Leitungswasser reicht zum Durststillen völlig.
6. Wenn wir Kindern mal etwas Süßes schenken wollen, dann möglichst nur bei besonderen Gelegenheiten.

Corona-Apps: wozu sie gut sind

Es gibt verschiedene Corona-Apps. Hier gehen wir auf die offiziellen Apps des RKI ein. (hpb)

Corona-Warn-App

Wofür ist die App gut?

Die Corona-Warn-App ist eine offizielle App der deutschen Bundesregierung. Sie zeigt an, wenn man in der Nähe einer infektiösen Person ist.

Wenn man Corona-positiv getestet ist, sollte man dies in die App eintragen. Das ist freiwillig. Die App teilt dies anonym den Handies der direkten Umgebung mit. Die zeigen an, wenn ein kritischer Corona-Kontakt vorliegt.

Die Warn-App ist wirkungsvoll, wenn möglichst viele Menschen sie nutzen:

- in einer großen Familie,
- in einem großen Freundeskreis,
- auf der Arbeit, in einem Betrieb oder in einem Büro,
- in einer Glaubensgemeinschaft oder
- in einem Verein.

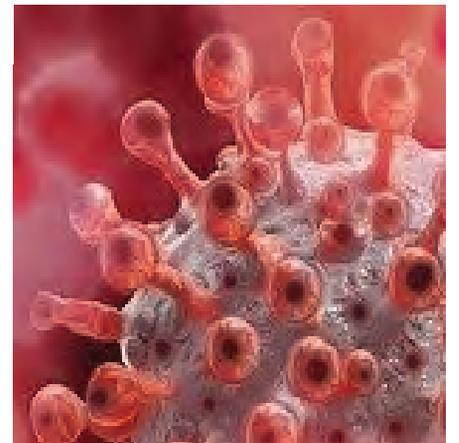
App kostenlos herunterladen:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/corona-warn-app>



Wer sich also häufig in größerem Kreis trifft, ...

- der sollte die Corona-Warn-App nutzen.
- der sollte alle Personen, mit denen er sich häufiger oder regelmäßig trifft, dazu bewegen, die App ebenfalls zu benutzen.
- Wer eine größere Veranstaltung plant, kann einen QR-Code über die App erstellen, über den sich die Teilnehmer ein- und auschecken können. Während der Veranstaltung kann die App kritische Kontakte anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen in der Umgebung anonym mitteilen.



Vorteile:

Die Corona-Warn-App warnt, wenn man sich testen lassen sollte. Sie informiert, wenn man in der Nähe eines infizierten Menschen gewesen ist. Man weiß dann früh, ob man sich auch selbst infiziert hat und den Hausarzt informieren sollte. Sie zeigt auch Impfungszertifikate an. Sie kann den QR-Code der Luca-App lesen.

Cov-Pass-App

Was ist sie und wofür ist sie gut?

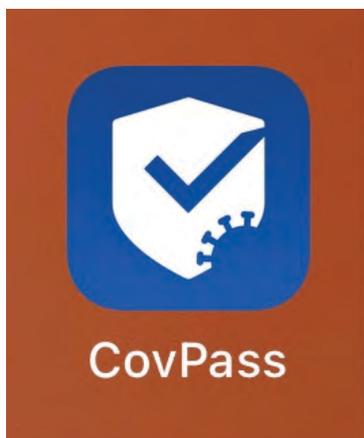
Der Cov-Pass ist ein digitaler Impfnachweis. Er wird als „Digitales COVID-Impfzertifikat der EU“ bezeichnet und wird unentgeltlich ausgestellt. In anderen Ländern heißt er „Grüner Pass“ oder „Pass sanitaire“.

App kostenlos herunterladen:

<https://www.digitaler-impfnachweis-app.de/>

Impfung registrieren:

Wer gegen Covid-19 geimpft ist, der sollte an eine Registrierstelle gehen und dort die Zertifizierung beantragen. Viele Apotheken bieten diesen Service an. Man zeigt dort seinen Impfausweis und seinen Personalausweis. Die Daten werden aufgenommen und



weitergeleitet. Das Robert-Koch-Institut stellt dann ein offizielles Zertifikat mit QR-Code aus. Dieser kann vom digitalen Cov-Pass (auf einem Handy) erkannt und verfügbar gemacht werden. Mit ihm kann man viele Angebote nutzen und an vielen Veranstaltungen teilnehmen.

Vorteile:

Wer mit dem Cov-Pass (QR-Code) nachweist, dass er vollständig geimpft ist, kann

- an vielen Veranstaltungen teilnehmen,
- bestimmte Verkehrsmittel benutzen,
- Reisen unternehmen,
- in viele Restaurants gehen,
- in manchen Geschäften einkaufen,
- und vieles nutzen, wo solch ein Nachweis gefordert wird.

Abb. rechts: So sieht ein Impfzertifikat als QR-Code auf dem Handy aus.



Wer noch nicht gegen Covid geimpft ist, sollte dies jetzt nachholen!

Denkt auch an die Grippeimpfung!
Fragt euren Hausarzt, ob ihr gegen alle wichtigen Krankheiten geimpft seid!

Covid-Impftermine im RTK:

- Aktuell bis 23.12. Eltville Mo-Fr 10 - 18 Uhr
- 29.11. - 23.12. Silberbachhalle Taunusstein Mo-Fr 11 - 17 Uhr
- 13. 12. Niedernhausen Theißtalschule 11 - 18 Uhr
- 23.12. Aabergen 9 - 12.30 Uhr
- 14.1.2022 Bad Schwalbach 13 - 19 Uhr

Infos auf der Homepage des RTK: <https://www.rheingau-taunus.de/aktuelles/hinweise/detail/neue-termine-impfaktion-vor-ort.html>

steps Rätsel

Wie heißt die Hauptstadt von Rheinland-Pfalz?

© Foto: Georg Bast

*

Wie heißt die Verfassung der Bundesrepublik Deutschland?

*

Wie heißt unser Bundespräsident?

*

Wie hieß der erste deutsche Bundeskanzler?



Dienst an der Gemeinschaft

Gedanken über ehrenamtliche Arbeit

Eine moderne Gesellschaft braucht die Mitwirkung ihrer Bürger. In Deutschland sind rund 31 Millionen Menschen in irgendeiner Weise freiwillig für das Wohl der Gesellschaft aktiv - in Sportvereinen, bei den Freiwilligen Feuerwehren, in den religiösen Gemeinschaften und in vielen anderen Vereinen und Institutionen. Das nennt man Ehrenamt.

Unser Redaktionskollege **Ahmad Aldahik** erklärt, welche Bedeutung das Ehrenamt in unserem Land hat.

Viele Menschen wollen von ihrer Natur aus für ihre Mitmenschen Gutes tun, wann immer sich dafür Gelegenheit ergibt. Gegenwärtig erleben wir sehr viel ehrenamtliches Engagement von Einzelpersonen und Wohltätigkeitsorganisationen zum Nutzen von Menschen in unserer Gesellschaft, die körperlich behindert sind, in schwierigen Verhältnissen leben oder sonstige Unterstützung benötigen. Ich will hier einige Aspekte der Bedeutung ehrenamtlicher Arbeit bei uns in Deutschland ansprechen und zeigen, wie jeder Einzelne an der ehrenamtlichen Arbeit teilnehmen kann.

Ich will darüber sprechen, welche große Bedeutung ehrenamtliche Arbeit für unsere Gesellschaft hat. Ich will fragen, welche Gründe, welche Bedeutung und welche Hindernisse es für ehrenamtliche Arbeit geben kann.

Warum ist Ehrenamtsarbeit wichtig?

Unser tägliches Leben ist in den letzten Jahrzehnten komplizierter geworden, die Gesellschaft ist heute vielfältiger, die wirtschaftlichen, sozialen und politischen Veränderungen haben sich beschleunigt und vielen Menschen Probleme bereitet. Die Regierungen sind oft nicht in der Lage, ausreichend zu unterstützen. Auch Nichtregierungsorganisationen können nicht immer helfen.

In Kürze

Ehrenamtsarbeit ist für die Gesellschaft wichtig. Ehrenamtlich Tätige...

- tragen zur Solidarität der Gemeinschaft bei und stärken die zwischenmenschlichen Bindungen.
- beweisen Loyalität gegenüber der Gesellschaft und beteiligen sich aktiv an ihrer Entwicklung.
- schaffen ein effektives soziales Netzwerk durch Interaktion mit anderen Organisationen und öffentlichen Institutionen.
- unterstützen und ergänzen die Aufgaben des Staates, da Freiwilligentätigkeit viele Ressourcen und Dienstleistungen für die Gemeinschaft bereitstellt.

Was kann ehrenamtliche Arbeit bewirken?

Die Leistungen der ehrenamtlichen Arbeit haben vielen Menschen bewusst gemacht, welche Vorteile und positiven Auswirkungen für jeden Einzelnen und die ganze Gesellschaft daraus entstehen können. Für den ehrenamtlich Tätigen selbst ist diese Arbeit eine einzigartige Gelegenheit, verschiedene Menschen kennen zu lernen, ein Netzwerk von Beziehungen aufzubauen und sich weiter zu entwickeln. Die Empfänger ehrenamtlicher Arbeit erwerben nicht nur einfache Grundfertigkeiten wie zum Beispiel Deutsch sprechen oder handwerklich arbeiten. Viele ehrenamtliche Angebote bieten außerdem ein intensives Training, das ihre Fähigkeiten auch in anderen Bereichen verfeinert, z. B. die Fähigkeit zur Kommunikation mit anderen und Entwicklung des Teamgeistes sowie Berufserfahrung.

Ehrenamtsarbeit ist auch für die Ehrenamtlichen selbst wichtig:

- Sie entwickeln durch ihre Arbeit ihre eigenen persönlichen Fähigkeiten in ihrem Arbeits- oder Lebensbereich weiter, wie z. B. Kommunikation, Besprechungs-, Planungs-, und Zeitmanagement sowie Führungsfähigkeiten.
- Sie stärken durch ihre Arbeit ihr Selbstbewusstsein und können effektiv an Themen teilnehmen, die die Gesellschaft betreffen.
- Junge Menschen können im Ehrenamt ihr Potenzial nutzen und ihre Entwicklung fördern, indem sie etwas sinnvolles tun und wichtigen Dienst für ihre Umwelt und die Gesellschaft leisten. Wenn junge Leute ihre Freizeit und Energie in solche Aktionen stecken, kommt es ihnen und der Gesellschaft zugute.
- Ehrenamtliche Arbeit hat auch eine psychologische Bedeutung, da sie beiden Seiten – sowohl den Ehrenamtlichen als auch den Empfängern seiner Dienste – Zufriedenheit und Glück bringen kann.

Welche Hindernisse gegen das Ehrenamt gibt es?

- Unwissenheit über die Wichtigkeit von ehrenamtlicher Arbeit.
- Wenn die übertragenen Aufgaben nicht rechtzeitig erfüllt werden, weil Ehrenamtliche glauben, dass sie nicht verpflichtet sind, sie zu einem bestimmten Zeitpunkt neben ihrer eigentlichen Arbeit zu erledigen.
- Wenn spezielle Kenntnisse und die nötige Erfahrung für die korrekte Ausübung der ehrenamtlichen Arbeit fehlen.
- Wenn die Rolle für die/den Ehrenamtlichen nicht klar definiert wurde und diese/r sich nur die Aufgaben wählt, die ihr/ihm passen.
- Wenn es vor dem Einsatz keine Einarbeitung oder spezielle Trainingsprogramme gibt.
- Wenn kein Bewusstsein der Gemeindemitglieder für die Bedeutung der ehrenamtlichen Tätigkeit und die angestrebten Ziele da ist. Die Kultur der ehrenamtlichen Arbeit ist in vielen Gesellschaften sehr gering.
- Wenn einige glauben, dass ehrenamtliche Arbeit eine Verschwendung von Zeit und Mühe ist und nicht erforderlich ist.
- Wenn der Geist der ehrenamtlichen Arbeit unter den Mitgliedern der Gesellschaft nicht von Kindheit an vermittelt wird.

Wie kann ehrenamtliche Arbeit erfolgreich sein?

- Die Ehrenamtlichen verstehen die Mission und die Ziele der Organisation klar.
- Jedem Ehrenamtlichen wird eine Arbeit zugewiesen, die seinen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Neigungen entspricht.
- Die Ehrenamtlichen verstehen die ihnen übertragene Arbeit und was von ihnen erwartet wird.
- Die Ehrenamtlichen sind mit den Zielen, dem System, den Programmen, den Aktivitäten der Organisation und ihren Mitarbeitern vertraut.
- Die Ehrenamtlichen finden die Zeit, die sie für ihre Arbeit im Verein aufwenden müssen.
- Die Ehrenamtlichen werden im Bedarfsfall für die Arbeit geschult und weitergebildet, die Ihnen zugewiesen wird, damit sie die so ausführen können, wie es gewünscht ist.

Zum Schluss erlaube ich mir noch eine persönliche Anmerkung:

Ich lebe seit einigen Jahren in Idstein und habe dort den Verein *Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V.* kennengelernt. Ich habe dabei zahlreiche persönliche Kontakte entwickelt und auch einige Hilfestellungen erfahren. Ich bewundere das starke Engagement vieler Vereinsmitglieder und ihren großen persönlichen Einsatz. Ich selbst habe mich aktiv in die Arbeit für die Flüchtlinge in Idstein eingebunden und dabei persönliche Befriedigung empfunden. Ich hoffe auf weiteren Erfolg der ehrenamtlichen Arbeit in Idstein.

Wo kann ich mich ehrenamtlich engagieren?

In Vereinen und Organisationen wie z.B.

- bei der Freiwilligen Feuerwehr
- beim Deutschen Roten Kreuz
- beim Technisches Hilfswerk
- in Sportvereinen
- bei Flüchtlingshilfeorganisationen
- bei Umweltorganisationen
- in Jugendprojekten und anderen sozialen Projekten
- in kirchlichen Organisationen / in den Moscheevereinen
- In politischen Parteien
- durch Hilfe in der Pflege, z.B. Betreuung Demenzkranker
- in der Hospizarbeit durch Begleitung todkrank Menschen
- durch Arbeit als Schöffe (= ehrenamtliche Richter)
- als Wahlhelfer
- ...und in vielen anderen Institutionen



Einleben in Deutschland: schwierig?

Ein Interview mit Ali Kosari, einem Iraner, der hier Schutz sucht - und ein Ehrenamt übernommen hat von Roswitha Kacmaczyk und Hans-Peter Buscher

Danke Ali Kosari, dass Sie uns ein Interview geben. Aus welchem Land stammen Sie und seit wann sind Sie in Taunusstein?

Ich komme aus dem Iran und fast seit März 2019 wohne ich in Taunusstein.

Wer hat Ihnen hier Mut gemacht und geholfen? Was war die größte Hilfe?

Es gab sowohl viele Leute als auch Institutionen, die mir geholfen haben und ich bin dem Gott dankbar, dass er solche Menschen in dem Weg meines Lebens gestellt aber die größte Hilfe, die ich bis jetzt bekommen habe, war an erste Stelle von Frau Kacmaczyk, Frau Thust und Evangelische Kirche Bleidenstadt (Peter auf dem Berg).

Die größte Hilfe habe ich von der deutschen Stadt bekommen und es war zwei Sprachkurse Niveau B1 und B2.

Was ist an der Deutschen Sprache am schwersten? Was macht Ihnen immer noch Probleme?

Am Anfang war mit den Leuten im Kontakt zu treten sehr schwierig, weil man sich nicht traut, ein Gespräch anzufangen und je man älter ist, desto weniger ist sein Selbstbewusstsein, denn man angst hat, dass die andere sich darüber lustig machen. Ich habe immer noch Schwierigkeiten mit der Aussprache und manchmal wird immer noch bisschen peinlich.

Welche Schulbildung und Ausbildung hatten Sie in Ihrem Heimatland?

Ich habe ein ausländisches Abitur und ein ICDL (international computer driving licence) Zertifikat.

Was studieren Sie jetzt? Welchen Beruf möchten Sie später ausüben? Wer finanziert das Studium?

Ich gehe momentan zum Studienkolleg und bin da in der Technik-kurs, dass man nachher in dem technischen Bereich studieren kann. Wenn es möglich wäre, möchte ich einen Job als Informatiker ausüben. Ich finanziere selbst mein Studium durch spartes Geld von der sozialen Hilfe.

Was hat Ihnen beim Einleben in Deutschland die meisten Probleme bereitet?

Bei mir selbst liegt das Problem an meinem Ausweis, ich habe eine sechsmonatige Aufenthaltsgestattung und es wird nur bei der Ausländer Behörde und dem Sozialamt und der Polizei anerkannt. Beim Job oder Ausbildung oder auch ein einfaches Praktikum finden wird oft alles so schwierig, dass man nicht mehr weiter machen kann. Ich bin selbst der Auffassung, dass die deutsche Gesellschaft nicht bereit ist, die Flüchtlinge in sich reinzulassen.

Was aus Ihrer Heimat vermissen Sie hier am meisten?

Ich vermisse meine Eltern.

Haben Sie Kontakt zu Verwandten in Ihrer Heimat? Was hören Sie von ihnen?

Ich habe nur Kontakt mit meinen Eltern. Ich möchte nur sehen, dass ihnen gut geht, aber von dem Land will ich lieber nichts hören, weil für jemand wie ich da gar nicht gibt, außer Tod oder Gefängnis oder unter Leid sterben.

Viele Traditionen aus den Heimatländern sind hier fremd. Was sollten wir hier besser verstehen lernen?

Man sollte nur offen sein und wenn irgendein Missverständnis gibt, einfach zusammen reden. Zusammen ehrlich und respektvoll zu diskutieren ist a und o für eine bessere Beziehung zwischen den Menschen. Die Sprache war eine der Wichtigste Sache, die bis jetzt der Menschheit entdeckt hat, aber immer noch gibt es die Situationen, die wir sie nicht so gut verwenden können.

Warum haben Sie sich in den Kirchenvorstand in Taunusstein wählen lassen?

Ich finde die Gemeinde als meiner Familie und Gott als meinem Vatter, daher fühle ich mich wohl, wenn etwas für meine Familie und mein Vater tun und habe ich bis nichts außer die Güte und Freundlichkeit von der Gemeinde gesehen, deshalb wollte ich ein Teil von der Gemeinde sein.

Viele Flüchtlinge haben hier Kontaktprobleme. Woran liegt das? Was raten Sie ihnen?



Ein Bild von 2020: Hier an der Kirche in Taunusstein hat sich Ali eine Osterkerze abgeholt. Der erste Kontakt mit seinen Paten und Förderern.

Wenn man in Deutschland für immer leben will, denke ich, ist es so sehr hilfreich, wenn man seine eigene Kultur einfach lassen oder zumindest versuch, die Gute Sache von anderen Kulturen in seinem Leben bringen und damit leben. Für viele Leute klingt es sehr schwer, aber ich kann es zu jedem Ausländer empfehlen.

Ali Kosari, wir danken Ihnen herzlich für das Interview.

Anmerkung: Wir haben die Antworten, die uns Ali schriftlich gegeben hat, absichtlich nicht korrigiert.



Ein junger Mann mit einem Ziel vor Augen. Er weiß inzwischen, dass man über Brücken gehen kann. © Fotos: privat



Ali spielt Geige und war beim Jubiläum der Musikschule Hünstetten dabei. Hier mit Roswitha Kacmaczyk.

steps Rätsel

Wie heißt die Hauptstadt von Brandenburg?



© Foto: Detlef Bielohlawek

steps Rätsel

Wie heißt unser Landkreis?



©Foto: RTK

In Kürze

Ali Kosari ist 2019 aus dem Iran gekommen und lebt in Taunusstein. Er ist hier trotz aller Schwierigkeiten inzwischen wirklich „angekommen“, hat Deutsch gelernt, Freunde gefunden und bereitet sich auf sein Studium vor. Er schildert, wie er sich hier eingelebt hat und berichtet über sein Ehrenamt im Vorstand der Taunussteiner Kirchengemeinde.

steps gibt Tipps: Wie bewerbe ich mich?

Wer die Voraussetzungen erfüllt und eine Ausbildungs- oder Arbeitsstelle sucht, muss Glück haben. Eine gute Bewerbung hilft, die Chancen zu verbessern. Wie schreibe ich eine Bewerbung? Wie stelle ich mich vor? Lasst euch beraten! Es werden hier folgende Themen behandelt: Bewerbungsschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse.

Von Dieter Gerlach

Bewerbungsschreiben

Ein wichtiger erster Punkt bei einer Bewerbung ist das Anschreiben. Es sollte in Deutsch verfasst sein. Es sei denn, der Arbeitgeber erwartet eine andere Sprache (Englisch, z.B.). Es ist deshalb ratsam, das Schreiben vor dem Versand einem Dritten zum Gegenlesen zu geben.

Dieses Schreiben ist das erste, was der Personalverantwortliche in dem Unternehmen vom Bewerber sieht.

Deswegen sollte man sich beim Schreiben in die Gedanken dieser Person versetzen. Worauf wird er am meisten Wert legen? Welche Qualifikationen waren gefordert? Wie viele davon kann der Bewerber erfüllen?

Es muss deutlich gemacht werden, warum man sich gerade um diese Position bewirbt.

Wichtig ist auch die Frage: Warum sollte das Unternehmen sich für Sie entscheiden? Hier ist eine kurze und knappe Schilderung der beruflichen Qualifikationen erforderlich. Was unterscheidet Sie von den anderen Bewerbern?

Darüber hinaus sollte ebenso klar werden, dass man bereits erste Erkenntnisse über das Unternehmen gesammelt hat und mit dem entsprechenden Markt vertraut ist.

Das Ganze darf nicht länger als zwei Seiten werden!

Die zeitliche Reihenfolge der Angaben im Lebenslauf kann mit der letzten Station beginnen oder auch mit der ersten.

Um es dem Leser zu erleichtern, setzt sich neuerdings die Variante durch, die mit dem letzten beginnt. Dadurch hat der Leser sofort das Wichtigste im Blick.

In Deutschland ist es immer noch üblich, dem Lebenslauf ein Bewerbungsfoto beizufügen. Es sollte immer von einem Fotografen gemacht werden. Zu achten ist auf diskrete Bekleidung, einen freundlichen Gesichtsausdruck und neutralen Hintergrund.

Bewerbungsunterlagen: Was wichtig ist

Hier die Bestandteile:

- Name und Adresse des Bewerbers
- Name und Adresse des Arbeitgebers
- Ort und Datum
- Betreffzeile
- Begrüßung
- Einleitung
- Hauptteil
- Schluss, ggfs. frühester Eintrittstermin und wenn gefordert, Gehaltsvorstellung
- Verabschiedung (Mit freundlichem Gruß o.ä.)
- Unterschrift
- Anlagen (Zeugnisse, Empfehlungsschreiben, ggf. Arbeitsproben, Bewerbungsfoto).

Lebenslauf

Da in den meisten Fällen die Personalverantwortlichen wenig Zeit haben, sich mit allen Unterlagen des Bewerbers zu beschäftigen, kommt den Informationen in einem Lebenslauf eine wichtige Rolle zu. Hier sollte man sich auf das Wesentliche konzentrieren und es strukturiert und übersichtlich gestalten.

Um es gut sichtbar zu machen, sollte man die Stationen des Lebenslaufs tabellarisch auführen. Das heißt, in der linken Spalte den jeweiligen Zeitraum (jeweils Monat und Jahr) und in der rechten Spalte die entsprechenden Schul-, Ausbildungs- oder Hochschulstationen (mit der abgeschlossenen Note). Bei den Berufserfahrungen sollte vermerkt sein, welche Tätigkeit dort ausgeübt wurde.

Auch hier sind knappe und kurze Ausführungen wichtig!

Was im Lebenslauf enthalten sein muss:

- Vor- und Nachname
- Adresse
- Kontaktdaten (Festnetznummer, Handy-Nummer, E-Mail-Adresse)
- Geburtstag und Geburtsort
- Stationen der Ausbildung (Schule, Ausbildung, Studium)
- Berufserfahrungen (welche Aufgaben, bisherige Arbeitgeber)
- Sonstige Qualifikationen (Sprachen, IT, etc.)
- Ggf. Hobbys und Interessen



Yazin hat es geschafft. Er sitzt stolz an seinem neuen Arbeitsplatz. Wichtig war vor allem: Deutsch! © Foto privat

Bewerbungsgespräch

Wer zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen wird, sollte Folgendes beachten:

- Das Outfit sollte dezent sein.
- Das Smartphone muss ausgeschaltet sein.
- Auf Gestik und Mimik achten!

Folgende Fragen können beim Bewerbungsgespräch kommen:

- Wissen (Knowhow) und Motivation
- Eigene Stärken und Schwächen
- Warum bewerben Sie sich?
- Haben Sie eine Gehaltsvorstellung?
- Was wollen Sie in fünf Jahren erreicht haben?
- Was sind Ihre Lebensträume?
- Wie erhalten Sie sich Ihre Motivation?
- Erzählen Sie etwas von Ihren bisherigen Aufgaben!
- Woher kennen Sie unsere Firma, und was wissen Sie über sie?

Bewerbungstraining für Geflüchtete und Migranten

Entscheidend ist die deutsche Sprache! Unterstützung gibt es durch die Bundesagentur für Arbeit.

Hier werden berufsbezogene Deutschkurse angeboten:

<https://www.arbeitsagentur.de/fuer-menschen-aus-dem-ausland/deutsch-lernen>

Eine ausführliche Darstellung über „Bewerbung: Wie Flüchtlinge und Asylbewerber Arbeit finden“ findet man hier: <https://www.arbeitsvertrag.org/bewerbung-fluechtlinge/?highlight=fluechtlinge>. Dort kann man sich auch eine Broschüre mit dem Titel „Ratgeber – Bewerbung: Wie Flüchtlinge und Asylbewerber Arbeit finden“ herunterladen.

In Kürze

Bewerbungsschreiben und Lebenslauf - es ist wichtig zu wissen, wie man diese richtig abfasst und wie man sich bei Bewerbungsgesprächen richtig verhält.

Hier gibt es Tipps dazu.

Wer in Deutschland in einen Beruf einsteigen will, muss als erstes Deutsch lernen. Wir helfen dabei mit ehrenamtlichen Deutschkursen.

<https://fluechtlingshilfe-idstein-ev.de/deutschunterricht/>

Woher kommt der Weihnachtsbaum?

Die Geschichte einer Tradition

Von Hans-Peter Röther

Der Weihnachtsbaum ist das wohl bekannteste Symbol des christlichen Weihnachtsfestes. Wie hat sich diese Tradition entwickelt? Bäume und ihre Zweige und Blätter, auch Lorbeer- und Olivenzweige, galten schon in der Antike als Symbole des Lebens und der Fruchtbarkeit und wurden als Schmuck verwendet. Zunächst als Symbol der Winter Sonnenwende genutzt, entwickelten die Menschen im 17. Jahrhundert im Elsass und in Norddeutschland die Gewohnheit, Tannenbäume oder Zweige, geschmückt mit Bändern, Äpfeln und später auch Kerzen, zu Weihnachten in die Wohnungen zu holen.



Zunächst konnten sich nur wohlhabende Familien solche Bäume leisten. Mit den damals zunehmenden Nadelbaum-Pflanzungen waren auch breitere Schichten in der Lage, einen solchen Baum in ihren Wohnungen aufzustellen. Erst langsam, im Laufe des 17. Jahrhunderts wurden die Bäume und Zweige mit Kerzen geschmückt. Um 1700 führte auch Zar Peter der Große den Weihnachtsbaum in Russland ein. Diesen Brauch hatte er auf seinen Reisen in den Westen Europas kennengelernt. Unter der Sowjetherrschaft wurde der Weihnachtsbaum zum Neujahrsbaum. Der Weihnachtsbaum galt lange Zeit als protestantisches weihnachtliches Zubehör. Als Gegensatz dazu wurde in katholischen Gegenden die Krippe als typisches Weihnachtsrequisit aufgestellt. Erst 1982 ließ Papst Johannes Paul II. einen geschmück-

ten, strahlenden Baum auf dem Petersplatz aufstellen.

Im 19. Jahrhundert kam der Weihnachtsbaum vor allem mit deutschen Einwanderern nach Amerika. Dort fand er bald eine sehr schnelle Verbreitung. Heute ist der Weihnachtsbaum in Europa und Amerika aus den Wohnungen nicht mehr wegzudenken. Man schätzt, dass in Deutschland jedes Jahr 25 bis 30 Millionen Exemplare aufgestellt werden.

© Grafik: sbo

In Kürze

Die Tradition des Weihnachtsbaums ist erst rund 300 Jahre alt. Sie entstand im Elsass und in Norddeutschland. Im 19. Jahrhundert verbreitete sie sich über ganz Europa und Amerika. Heute gehört der Weihnachtsbaum fast überall dazu, wo Christen Weihnachten feiern.

Unser Grundgesetz

Die Verfassung der Bundesrepublik Deutschland.

Von Hans-Peter Röther

Für ein friedliches Zusammenleben von Menschen braucht man gemeinsame Regeln des Miteinanders, die von allen Mitgliedern einer Gemeinschaft anerkannt sind. Es ist notwendig, nicht nur allgemein geltende Werte, Rechte und Pflichten zu haben, sondern auch eine Vereinbarung darüber, in welchen Rechtsformen und mit welchen Institutionen das Zusammenleben geregelt wird. Die Gesamtheit aller allgemein gültigen Grundregeln, Institutionen und ihre Organisation und damit auch die Zuordnung aller hoheitlichen Gewalt ist in unserem Grundgesetz festgeschrieben, das wir auch *Verfassung* nennen. Das Grundgesetz steht im Rang über allen von Bund und Ländern geschaffenen Gesetzen. Diese müssen sich daran messen lassen.

Nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges forderten die Besatzungsmächte die deutschen Länder auf, einen föderalen, demokratischen Staat aufzubauen. Die Ministerpräsidenten der Länder gründeten dieser Aufforderung folgend einen „Parlamentarischen Rat“, der aus von den Landesparlamenten gewählten Männern und Frauen bestand. Nach monatelangen Vorbereitungen durch einen Verfassungskonvent wurde der Entwurf eines Grundgesetzes für die Bundesrepublik Deutschland am 8. Mai 1949 angenommen. Dieser Entwurf wurde von den britischen, französischen und amerikanischen Besat-

zungsmächten mit einigen Vorbehalten genehmigt. Die zehn Landesparlamente – zunächst ohne Bayern, das sich später anschloss –, nahmen das Grundgesetz an. Am 23. Mai 1949 wurde das Grundgesetz in einer feierlichen Sitzung ausgefertigt und verkündet. Damit war die Bundesrepublik Deutschland gegründet. Das Grundgesetz bildet den umfassenden grundgesetzlichen Rahmen für die Bundesrepublik Deutschland. In den Artikeln 1 bis 19 sind die unverrückbaren Rechte aller Menschen genannt. Diese Menschenrechte schützen jeden Menschen vor staatlicher Gewalt. Alles staatliche Handeln, jedes Bundes- oder Landesgesetz muss diese Menschenrechte berücksichtigen.

Das Grundgesetz legt die Organisation des Gesamtstaates, die Zuständigkeiten der Länder und des Bundes sowie der Staatsorgane fest. Es beschreibt das Nebeneinander von Ländern und Bund, so zum Beispiel auch die Aufteilung der Gesamtsteuereinnahmen zwischen ihnen. Das Grundgesetz beschreibt die drei Säulen unseres Staatsaufbaues: die Legislative, die Exekutive und die Judikative. Es benennt deren Kompetenzen und ihre Abgrenzungen voneinander. Eine zentrale Institution ist das Bundesverfassungsgericht. Es ist der Hüter der Verfassung und das höchste Gericht der Bundesrepublik. Es prüft alles staatliche Handeln auf seine Verfassungsmäßigkeit. Jeder Mensch kann das Gericht anrufen, wenn er sich in seinen individuellen Grundrechten verletzt fühlt. Dieses höchste Gericht der Rechtsprechung kann rechtsverbindlich die Entscheidungen von Bund und Ländern auf-

heben und Gesetze auslegen oder für nichtig erklären. Das Gericht hat damit eine überaus starke Stellung innerhalb unseres Staates.

Das Grundgesetz ist die Summe aller Werte, Rechte und Pflichten jedes Menschen in unserer Bundesrepublik. Es ist der große Rahmen für ein friedliches, demokratisches Miteinander der Menschen aller Religionen. So haben die muslimischen Verbände und prominente Privatpersonen in der „Islamkonferenz“ (der auch der Autor dieser Zeilen als Vertreter aller deutschen Landkreise angehört hat) ausdrücklich erklärt, dass alle Muslime in Deutschland das Grundgesetz als verbindlich auch für sie anerkennen. Das ist eine wichtige Grundlage für ein gutes Miteinander von Deutschen, Migranten, Christen und Muslimen in unserem Land und in Idstein.

In Kürze

Das Grundgesetz ist die rechtliche Basis der Bundesrepublik und unserer freiheitlich-demokratischen Gesellschaft. Es steht über allen Gesetzen, Organen und Institutionen. Artikel 1 bis 19 enthalten die allgemeinen und unverrückbaren Grundrechte der Bürger gegenüber dem Staat.

Die Macht in Deutschland verteilt sich auf diese drei Säulen:

Die Legislative: Die Gesetzgebung - die Parlamente des Bundes, der Länder und der Kommunen.

Die Exekutive: Die Regierungen von Bund und Ländern sowie die Kommunen.

Die Judikative: Die Gerichtsbarkeit – von Amtsgerichten über Oberlandesgerichte bis zu den Bundesgerichten und dem Bundesverfassungsgericht.

Das Girokonto: Worauf muss ich achten?

Wie ich mein Geld sicher verwalten kann

Lohn, Gehalt, Rente oder Leistungen vom Arbeitsamt, Sozialamt oder JobCenter – jeder, der regelmäßig Geld erhält, braucht ein Girokonto. Man kann damit alle Geldgeschäfte bequem entweder online oder in der Filiale regeln und im Supermarkt mit der Girocard einkaufen. Wenn man jedoch gerne online einkauft, Kredite zurückzahlen muss oder wenig Geld zur Verfügung hat, sollte man einige Dinge beachten. Wir haben bei einer Expertin nachgefragt, wie man Stolperfallen beim Umgang mit dem Geld vermeiden kann.



Karin Paffhausen, Leiterin des Privatkundengeschäfts der Nassauischen Sparkasse (Naspa) im Rheingau-Taunus-Kreis, hat uns auf unsere Fragen geantwortet.

Wer darf ein Girokonto eröffnen, und welche Voraussetzungen gelten dafür?

Alle Verbraucherinnen und Verbraucher in der EU haben Anspruch auf ein Konto, um am Zahlungsverkehr teilnehmen zu können. Voraussetzung ist ein rechtmäßiger Aufenthaltstitel und die persönliche Identifikation mittels Personalausweis oder Pass. Bei Asylsuchenden ist der amtliche Ankunftsbescheid ausreichend.

Kontoführung kostet Geld. Wie kann man bei den Kontogebühren Geld sparen?

Grundsätzlich: Wir haben Preise, keine Gebühren, wie sie bei Verwaltungsakten anfallen. Für unsere Produkte und Dienstleistungen zahlen Kundinnen und Kunden markt- und leistungsgerechte Preise. Dafür sorgt schon der intensive Wettbewerb in unserer Region. Sparen kann man, indem man ein weitgehend online geführtes Konto nutzt und damit auf Services wie zum Beispiel **papiergebundene Kontoauszüge oder belegte Überweisungen** verzichtet.

Was raten Sie Kunden, die nicht viel Geld zur Verfügung haben – worauf sollen sie achten, wenn sie etwas kaufen?

Zunächst sollten sie sich einen Überblick über ihre fixen und laufenden Kosten verschaffen. Denn wer nicht weiß, was er ausgibt, kann auch nicht wissen, wie viel Budget ihm oder ihr für Einkäufe zur Verfügung steht. Überhaupt empfiehlt sich eine gute Einnahmen-Ausgaben-Planung. Ein Haushaltsbuch bietet dabei eine optimale Unterstützung. Der Beratungsdienst Geld und Haushalt der Sparkassen-Finanzgruppe stellt dies online kostenlos zur Verfügung (siehe Link im Kasten unten). Natürlich sollte man bei Anschaffungen auch immer die Preise vergleichen. Weicht zum Beispiel beim Online-Shopping ein Preis besonders stark von anderen Angeboten ab, sollte man auf das Kleingedruckte achten und die Seriosität des Verkäufers prüfen. Ansonsten droht schnell Betrug durch Lockangebote.

Hinweis der Redaktion: Der für diese Rubrik angekündigte Beitrag „Papierland 2/Verträge“ erscheint in der nächsten Ausgabe!

Welches sind die Kriterien für die Kontoüberziehung, wann darf man sein Konto überziehen und wann nicht, und was kostet das?

Voraussetzung für eine Überziehung ist, dass das Konto nicht **auf Guthabenbasis** geführt wird. Eine Kontoüberziehung wird mit der Bank oder Sparkasse separat vereinbart. Sie dient der kurzfristigen Überbrückung bis zum nächsten Geldeingang. Die Kosten für einen solchen Dispositionskredit variieren von **Institut** zu Institut sind aber im Vergleich zu Privatkrediten deutlich höher. Für längerfristigen Bedarf bietet es sich daher an, einen günstigeren Privatkredit in Anspruch zu nehmen.

Was passiert, wenn man mit der Girocard bezahlt hat, aber bei der Abbuchung nicht mehr genug auf dem Konto ist?

Hier drohen oft hohe Kosten in Form von **Inkassogebühren** oder für die vorgeschriebene Benachrichtigung durch die Bank oder Sparkasse. So kann aus 10 Euro Warenwert dann sehr schnell ein Vielfaches davon an Mahn- und Strafgeldern anfallen.

Wenn man einen Kredit braucht, z.B. wenn man einen Gebrauchtwagen kaufen oder eine Ausbildung, Weiterbildung oder den Führerschein finanzieren will: Welche Möglichkeiten gibt es, wenn man nur über ein geringes Einkommen verfügt?

Grundvoraussetzung ist ein monatlicher Gehaltseingang. Zusätzlich ist ein Blick auf Einnahmen und Ausgaben sinnvoll. Eine Frage sollte man sich dabei immer stellen: Passt die monatliche Rate zum vorhandenen Budget?

Manche Leute heben am Monatsanfang einen großen Teil ihres Einkommens auf einmal ab – warum sollte man dies besser nicht tun?

Über den Monat verteilt kann es durch **Daueraufträge** oder **SEPA-Lastschriften** immer wieder zu Abbuchungen kommen. Ist das Konto dann nicht ausreichend **gedeckt**, entstehen unnötige Kosten. Außerdem ist das Geld bei der Bank oder Sparkasse sicherer untergebracht als im Portemonnaie oder zu Hause unter der Matratze.

steps erklärt:

Budget: das Geld, das man zur Verfügung hat.

Konto auf Guthabenbasis: ein Konto, das man nicht überziehen darf.

Institut: hier ist die Bank gemeint.

Papiergebundene Kontoauszüge: Ausdrucke der Kontoauszüge

Belegte Überweisungen sind solche, die man nicht online, sondern mit einem Formular macht.

Inkassogebühren muss man zahlen, wenn bei einer Abbuchung (SEPA-Lastschrift oder Zahlung mit der Girocard) das Konto nicht gedeckt ist.

Dauerauftrag: Mit einem Dauerauftrag kann man regelmäßige Zahlungen tätigen, z.B. die Miete.

SEPA-Lastschriften: Damit gibt man (z.B. dem Stromlieferanten) die Erlaubnis, zu vereinbarten Terminen Geld vom Girokonto abzubuchen.

Das Konto ist nicht gedeckt: Es ist für eine Abbuchung nicht genug Geld auf dem Konto.



An den Terminals in der Filiale kann man Überweisungen bequem online erledigen.



Mit der Karte bezahlen ist praktisch, aber das Konto sollte gedeckt sein.
© Fotos: Naspa

In Kürze

Jeder, der regelmäßig Zahlungen erhält oder selbst tätigen muss, braucht ein Girokonto.

Beim Zahlen mit der Girocard müsst ihr darauf achten, dass auf eurem Konto genug Geld ist. Sonst müsst ihr hohe Inkasso-Gebühren bezahlen.

Nicht zuviel Geld auf einmal abheben. Auf der Bank ist es sicherer als zu Hause!

Tipps zum Umgang mit dem Geld gibt ein Haushaltsbuch, z.B. hier:
(<https://www.geldundhaushalt.de/budgetplanung/ratgeber-zur-ausgabenkontrolle/?o=567#>)

steps Rätsel

Welches Bundesamt übte Angela Merkel von 1994-98 aus?



© Grafik: sbo

Das Beamten-Mikado

Witze über eine besondere Berufsgruppe

Von Hans-Peter Röther

In der ersten Ausgabe dieser Zeitung haben wir schon eine allgemeine Vorbemerkung zu den von uns allen so sehr geschätzten Witzen gemacht. Wir haben auf die heilsame Bedeutung für das menschliche Miteinander hingewiesen. Wir haben gesagt, dass es böse Witze, politische Witze, unanständige, landsmannschaftliche und Berufsgruppenwitze gibt. Es gibt Witze, die man Kalauer* nennt und Witze mit einem „sehr langen Bart“, Wickelmaschine steht im Keller. Damit ist gemeint, dass sie schon jeder kennt. Es gibt sicher keine Sprache auf der Welt, in der es keine Witze gibt.

Ein sehr beliebtes Objekt für Witze in Deutschland sind die Beamten. Sie werden als Dienstleister für das gesamte staatliche und kommunale Handeln immer wieder von allen Bürgerinnen und Bürgern gebraucht. Sie werden von der öffentlichen Hand (dem Staat) überwiegend aus Steuermitteln oder Gebühren bezahlt und im Ruhestand versorgt. Wir erleben sie direkt beim Termin im Amt oder z. B. wenn wir einen Brief mit ihrer Entscheidung erhalten (einen Bescheid oder Strafzettel). Ihre eigentliche Leistung, also wie sie arbeiten, sehen wir nicht. Sie sollen und müssen keinen Gewinn erwirtschaften. Das reizt geradezu zur „Witzattacke“. Aber ich versichere euch auch, dass ich in meinem Leben schon sehr viele, sehr fleißige und sehr fähige Beamte erlebt habe.

* Ein Kalauer ist ein schlechter Witz ohne eine für gute Witze übliche spaßige, überraschende Pointe. Er ist zum Gähnen, allenfalls zum Schmunzeln.

Ein ungeschriebenes, kurzes Märchen: Es war einmal ... ein Beamter, der bekam die Managerkrankheit...

Frage an einen Bekannten, der Beamter ist: „Arbeitest du wieder oder bist du immer noch bei der Stadt angestellt?“

Der Beamte sitzt gemütlich am Frühstückstisch und liest die Zeitung. Fragt ihn seine Frau: „Karl, musst Du heute nicht ins Büro?“ Karl fährt ganz erschrocken hoch und sagt: „ich habe gedacht, dass ich schon dort bin!“

Wie spielen Beamte das Mikado-Spiel? Ganz einfach – es gibt nur eine Regel: Wer sich zuerst bewegt, hat verloren.

Auch über andere Berufe macht man sich lustig:

Was ist der Unterschied zwischen einem Bäcker und einem Teppich?
Der Bäcker muss morgens um 4 aufstehen, der Teppich kann liegen bleiben.

Zwei Soziologen treffen sich.
„Kannst du mir sagen, wo es zum Bahnhof geht?“ fragt der eine.
„Nein, aber ich finde es toll, dass wir so offen darüber reden.“
Am nächsten Tag: „Hast du den Bahnhof gefunden?“ „Nee – aber ich kann damit schon viel besser umgehen!“

Wardakis und Homser

Die Ostfriesen Afghanistans und Syriens

In der letzten Ausgabe haben wir uns über die Ostfriesen lustig gemacht. Auch in Afghanistan gibt es „Ostfriesen“ - dort sind es die Leute aus Wardak, über die man lacht. Sultan Shirzad hat uns zwei Anekdoten geliefert.

Ein Mann sagt zu einem Wardaki (einem Mann aus Wardak): „Wenn dein Vater stirbt, bekommst du sein ganzes Erbe.“
Der Wardaki sagt darauf: „Wenn ein Auto ihn überfährt, ist es besser, weil, dann krieg ich auch noch eine Entschädigung.“

Ein Wardaki hat sein Auto gewaschen. Ein anderer Mann fragte ihn: „warum wäschst du zuerst deine Autokennzeichen?“
Der Wardaki antwortete darauf: „Weil, das letzte Mal als ich mein Auto gewaschen habe, hab ich irgendwann bemerkt, dass es das Auto von jemand anderem war“.

Die syrischen „Ostfriesen“ sind die Leute aus Homs:

Ein Mann aus Homs hat sich im Spiegel gesehen. „Wo habe ich dieses Gesicht schon einmal gesehen?“ fragt er sich. Nach einer Weile fällt es ihm ein, dass er das Gesicht neulich schon beim Friseur gesehen hat.

Zwei Leute aus Homs spielten Schach. Und während das Spiel mit ihnen dauerte und dauerte, starb der König irgendwann an einem Schlaganfall.

Ein Vater aus Homs sagt zu seiner Tochter: „Wir werden bald ein Kind bekommen.“
Erwidert die Tochter: „Sag Mutter noch nichts, lass uns sie überraschen.“



© Lujain Meesar (13 Jahre)

steps Rätsel

„Einigkeit und Recht und...“?
Wie lautet der dritte Begriff aus dem Anfang der deutschen Nationalhymne?



© Foto: sbo

Afghanistan: Leckere Fladen und Reisgerichte

Typische Gerichte aus Afghanistan

Qutakhee

Frischkäsefladen aus Pandshir

Dieses Gericht kann man hier nicht zubereiten, wie Latifa uns erklärt. Das liegt daran, dass es den dafür nötigen aus Rohmilch hergestellten speziellen Frischkäse nur in Pandshir gibt.

Also müssen wir uns damit begnügen, uns vorzustellen, wie lecker diese mit einer Mischung aus Joghurt und dem Köse gefüllten Fladen aus Weizenmehl, Wasser, Hefe und Salz schmecken, vor allem, wenn sie in Butterfett getunkt werden. Das Bild rechts lässt es vielleicht erahnen. Es zeigt einen Verwandten von Latifa, wie er einer Reporterin ein Qutakhee reicht.

Latifa hat uns stattdessen gefüllte Teigrollchen zum Nachkochen empfohlen - siehe unten stehendes Rezept!

© Foto rechts: Sultan S.



Ay Khanom

Gefüllte Teigrollchen



© Foto: aus dem YouTube-Video von Mobina Shafai

Für den Teig 400 g Mehl mit 1 TL Salz vermischen, 200 ml Wasser unterrühren und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit Folie abdecken und ruhen lassen.

Für die Füllung: 400 g Hackfleisch in Öl anbraten. Mit schwarzem Pfeffer, 1 TL gemahlenem Koriander und 1/2 TL Kurkuma würzen.

2 geraspelte Kartoffeln und 1/2 TL Salz hinzufügen, verrühren.

2 fein gewürfelte Zwiebeln dazugeben, weiterschmoren.

Am Schluss noch gehackten grünen Koriander hinzufügen.

Die Zubereitung: Den Teig in 3 gleich große Teile schneiden, 2 Teile wieder mit Folie abdecken, den anderen Teil sehr dünn rechteckig ausrollen und in 4 gleich große Streifen schneiden (Dazu an der langen Seite jeweils eine Handbreit abmessen.)

Die Füllung mittig auf die Streifen verteilen, die Seiten über der Füllung zusammenklappen und dann von einem Ende her aufrollen. (Das sieht dann aus wie eine Rose!) So weiter verfahren, bis alle 3 Teigteile verarbeitet sind und ihr 16 Teigrollchen fertig gestellt habt. Diese setzt ihr jetzt in einen Topf mit einem Einsatz zum Dämpfen und gart sie 15-20 Minuten über Wasserdampf.

Die Soßen:

Joghurt mit Knoblauch und Salz verrühren und auf eine Platte streichen. Die Kichererbsen-Tomatensauce (Qurma Daal Nakhul) macht man so: gehackte Zwiebeln in 1/2 Tasse Öl anbraten, 3 gepresste Knoblauchzehen und 3 gehackte Tomaten dazu geben, je 1 TL Kurkuma, Koriander, Salz und Chilipulver hinzufügen, umrühren. 1 Tasse halbierte Kichererbsen und 2 Tassen Wasser darüber geben und garen, bis die Kichererbsen weich sind.

Die Teigrollchen auf die Joghurtsoße setzen, mit Qurma Daal Nakhul beträufeln, frischen gehackten Koriander und etwas getrocknete Minze darüber streuen.

Wie es gemacht wird, kann man auch auf YouTube sehen (mit deutschen und englischen Untertiteln: <https://youtu.be/WF5McOhlgu8>).

In Kürze:

Zwei Afghaninnen präsentieren uns leckere Käsefladen, gefüllte Teigrollchen und einen Reistopf mit Lammfleisch und Sultaninen.

Qabely:

Leckerer Reisschmortopf mit Schafffleisch

Qabely: Reisschmortopf mit Schafffleisch

Dieser Reistopf mit Schaf- oder Lammfleisch ist nicht nur in Lidas Heimatprovinz Kapisa ein beliebtes Gericht. Und da alle Zutaten dafür auch hier aufzutreiben sind, haben wir das leckere Essen kurzerhand zusammen gekocht. Los geht's - das braucht ihr dafür:

1 kg Reis in einer Schüssel mit Wasser bedecken, stehen lassen (insgesamt 2 Stunden).

1/2 kg Lammfleisch aus der Keule in einige Stücke teilen und salzen, mit 2 gehackten Zwiebeln in Öl in einem Dampfdrucktopf anbraten. Anschließend eine große gehackte Tomate hinzufügen, Wasser hinzugeben, bis das Fleisch bedeckt ist, den Deckel schließen und unter Dampf schmoren, bis das Fleisch gar und weich ist (in einem normalen Topf mindestens 2 Stunden; Dampfdrucktopf: modellabhängig).

Ca. 400 g Karotten in feine Streifen („Julienne“) schneiden, in einem zweiten Topf in Öl anschmoren, anschließend herausnehmen und beiseitestellen. In dem Öl jetzt 100 g Sultaninen andünsten, dann ebenfalls beiseitestellen.

Wenn das Fleisch gar ist, aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Den Reis abgießen und im Kochsud in dem zweiten Topf anschwitzen.

Fleisch, Karottenstreifen und Sultaninen hinzufügen, wenn das Wasser etwas verkocht ist, mit Salz und Kreuzkümmel (Cumin) würzen und alles umrühren.

Den Topf mit Alufolie abdecken (damit kein Dampf entweicht), Deckel schließen und zugedeckt 1/2 Stunde auf kleiner Flamme schmoren.



Weihnachten in Äthiopien

Erst am 7. Januar - aber mit sehr leckeren Speisen

Von Traudel Hermann

Weihnachten feiert man in Äthiopien am 7. Januar. Der äthiopische Kalender ist eine Variante des koptischen Kalenders. In der Jahreszählung ist der äthiopische Kalender dem Koptischen um 276 Jahre voraus. Er wird in Äthiopien und bei Dokumenten der äthiopisch-orthodoxen Tewahedo-Kirche verwendet. Weihnachten wird in Äthiopien Tohsas genannt. Viele andere orthodoxe Kirchen auf der ganzen Welt feiern am 7. Januar Weihnachten, nach dem Kalender der äthiopisch-orthodoxen Tewahedo-Kirche. Die Weihnachtsfeier in der äthiopisch-orthodoxen Kirche heißt Genna. Die meisten Leute 90%, gehen am Weihnachtstag in die Kirche. Viele Menschen nehmen in den 43 Tagen vor Weihnachten an einem besonderen Adventsfasten teil. Es beginnt am 25. November und ist als das "Fasten der Propheten" (Tsome Nebiyat) bekannt. In dieser Zeit wird traditionell nur eine rein vegane Mahlzeit gegessen.

An Genna ziehen sich die Leute in Weiß an. Die meisten Leute tragen ein traditionelles Kleidungsstück namens Netela (Habeshakemis). Es ist ein dünnes weißes Baumwolltuch. Heiligabend, genannt Gehad beginnt der Gottesdienst um 18:00 Uhr an und endet gegen 3:00 Uhr am Weihnachtstag.

Arouna, die Zeit von Genna, spielen die Männer und die Jungen ein Spiel, das Yegena-Cewata genannt wird. Es wird mit einem gebogenen Schläger und einem runden Wollball gespielt, ähnlich wie Hockey.

Zu den Speisen, die während der Weihnachtszeit gegessen werden, gehört Doro Wet, ein dicker und würziger Hühncheneintopf. Keffo ist ebenfalls ein traditionelles Gericht aus der Äthiopiens Küche und besteht aus gehacktem Rinderhack, mariniert in Mitmita und Nifer Kibbeh.

Das Hühnchen wird mit der Soße auf einem schön dekorierten Teller angerichtet, mit Injera, einem Fladenbrot serviert. Zwölf Tage nach Genna, am 19. Januar beginnen die Äthiopier die „Drei-Tage-Feier“ dem Timkat (Epiphanie). Eines der wichtigsten Feste im äthiopischen Kalender. Das Timkat-Fest, erinnert an die Taufe Jesu.



Das Weihnachtessen in Äthiopien. © Foto: Traudel Hermann

Weihnachten ist für die Christen Äthiopiens, genau wie für die Christen in Deutschland, das wichtigste Fest. Die in Idstein lebenden Äthiopier haben in der Weihnachtszeit großes Heimweh zu ihren Familien in der Heimat.

...und noch ein paar News von der FHI...



Der Weihnachtsbaum steht!

In der Vorweihnachtszeit sorgen Geschäfte und Vereine mit geschmückten Tannenbäumen für festliche Stimmung in der Idsteiner Altstadt. Am 25. November konnten Traudel Hermann, Monika Wolff und unser Mitglied Siegi Försch auch den dekorierten Weihnachtsbaum der Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e. V. (FHI) präsentieren. Er verschönert in der Obergasse den Platz vor der Unionskirche.

© Foto privat

Nicht nur Kleider: Das neue Second-Hand-Lager der FHI

Seit dem Frühling hat die FHI wieder ein Lager, wo kostenlos gebrauchte Dinge wie Kleidung, Bettwäsche und Spielzeug abgegeben und abgeholt werden können!

Von Babykleidung über Kindersachen bis zur Bekleidung für Erwachsene, aber auch Spielsachen, Haushaltsgegenstände und vieles mehr wurde gespendet. „Syrische und afghanische Flüchtlinge haben fleißig beim Aufbau der Regale und beim Sortieren mitgeholfen. Sie helfen auch während der Öffnungszeiten“, sagt die Vereinsvorsitzende Monika Wolff.

Das Lager befindet sich im 2. Stock am hinteren Ende des Bahnhofsgebäudes, dort ist auch der Eingang.

**Die Öffnungszeiten sind in der Regel
Freitags von 14 Uhr bis 15:30 Uhr**

**Am besten vorher eine WhatsApp an
017 15165200**

oder E-Mail: fluechtlingshilfeidstein@gmx.de

Gelungene Impfkation der Stadt Idstein in Zusammenarbeit mit RTK

Am 29. und 30.11. konnten in einer sehr gut organisierten Aktion aus den Reihen der Migrantinnen und Migranten noch einige Erstimpfungen organisiert werden. Wir danken dem Amt für Soziales, Jugend und Sport unter der Leitung von Jörg Jansen insbesondere seinen Mitarbeiterinnen Elke Müller und Miriam Nickolay und dem Team vor Ort in der Schulgasse 7.

Wegen des Bedarfs bemühen wir uns um weitere Sondertermine.

Daniel freut sich über seine Erstimpfung. © Foto privat



English Translation

Page 1

Dear readers,

Welcome to the second issue of steps. This time our special focus is Afghanistan. The events in August and the news that have reached us since then from the Hindu Kush have shaken us all. There are about 920 Afghans living in the Rheingau-Taunus district, many of them in Idstein. We have heard from some families what the situation is like in the country, and they tell us that they can no longer sleep for worry, because they know how difficult the fear-ridden lives of their relatives and friends in the old homeland are now. And there is nothing they can do from here to help them. Cultural life has also come to a standstill. As we see from the media reports, art, music, theater and cinema are now banned, and there is only fundamentalist propaganda on television. Women are no longer allowed to work, girls are forbidden to attend school - the Taliban have changed the country. Freedom and human rights as we know them, education and emancipation, all that seems a distant memory. Many who had previously been committed to this cause now live in fear and dread of persecution. They are on the run or have

gone into hiding. They no longer have work or money, and they do not know how to feed their families. The people who have spent the last 20 years helping to build the country and supporting the foreign soldiers now fear for their lives; many have already been arrested or killed by the Taliban. Our other topics also focus on Afghanistan: A family tells their escape story from 2015, and some children answered our questions about how they like it in their new home in Germany. Anecdotes and recipes for culinary delicacies round off our cover topic. In addition, there is of course a whole range of other interesting topics - see the overview at the bottom of this page. But we also don't want to forget Ethiopia and its rekindled internal war. Our refugees from there are in great concern. We wish you all a happy and relaxing holiday season. Stay healthy! Let's hope together for a better new year 2022.
Your steps editorial team

You can find the full English translation on our website at:
<https://steps-fhi-ev.de/steps-ausgaben/>
An Arabic translation is also planned. If we find translators for Dari/Farsi and also Tigrinya or Amharic, we will be happy to post these translations there as well!

Page 2-3: Readers' mail

We thank you for all the positive feedback and continue to welcome praise, criticism and suggestions!

News from Afghanistan:

Three families from Afghanistan tell us about the situation in Kabul, Herat, Kapisa and Pandshir. The situation of their relatives is bad. Many have lost their jobs, have no money and do not know how to feed the family. Some have food only once a day. Others have fled from their hometown to Kabul. The women are no longer allowed to work or to leave the house unaccompanied. Many policemen, members of the army, artists and musicians are banned from working. And all of them live in fear.

Do you want to read steps in Dari / Farsi? Help us to translate! redaktion@steps-fhi-ev.de

Page 4: News

In Idstein and Taunusstein there are now lay interpreters who accompany migrants to important appointments. The respective offices/institutions have to request the assignments.

Kuwaiti YouTuber Abu Fella raised US \$1 million for Syrian refugees in 28 hours online.

In Wörsdorf, there was an international children's birthday party.

Two Ethiopian refugees report on the situation in Tigray, where the conflict threatens to escalate further. The situation is very serious.

Page 5: Refugees report

Two Afghan families tell the story about how they fled across the Balkan route and their perilous journey across the Mediterranean, but also of helpful people and their arrival in Germany.

Page 6: Documentary:**Bashar al-Assad - A doctor and dictator**

President Assad's family has ruled Syria since 1970. After the beginning of the "Damascus Spring" and the suppression of protests by government troops, a bloody civil war developed that has now lasted for 10 years.

Poison gas was also used in a series of massacres that killed thousands of people. These massacres have been condemned internationally.

Page 7: A Commentary on Fake News

Fake news is untrue allegations. It's best to find multiple sources for a story or claim. See if the people working for the website have journalistic training, i.e. know their stuff (as with any newspaper, radio or TV stations like ARD and ZDF). Strange and unverified info: Such messages should not be spread via Facebook or WhatsApp.

Page 8: A language problem: Gendering.

In Germany, you have to be careful to address men and women when both are meant. There are several ways to do this, but there is no generally applicable rule yet. In steps, we use the "generic masculine" and always mean both genders.

Page 9: Comments on the topic of time

The topic of time is on most people's minds. One Eritrean has his own thoughts on the subject.

The best way to keep track of time is with an appointment calendar, or at least that's what you need in Germany. A watch wouldn't be bad either, but a cell phone will do, it comes with a calendar. The story of Hodja Nasreddin shows, however, that you might also have a completely different opinion on the subject of time.

Page 10: The children's page:

A craft lesson for kids and the opinions of two Afghan girls and a Syrian boy about life in Germany.

Page 11: Domestic violence:

Corona-era restrictions have led to stress and conflict in families. Not infrequently, violence has been involved. Women in particular have suffered from domestic violence. This report shows where to get help. Don't wait too long - get in touch!

Pages 12-13: Health

Too much sugar in food is unhealthy: There is a risk of rotten teeth, diabetes, heart attacks, obesity, worn joints, and a strained spine. Where possible, avoid sugar in drinks and in food!

Corona apps and vaccinations: Download the Corona warning app and the Cov Pass app to your phone. Those who have not yet been vaccinated against Covid should do so now. Also remember to get your flu shot. Ask your primary care doctor if you've been vaccinated against all the major diseases!

Pages 14 - 15: Volunteering for the society

Volunteering is important for society. Volunteers contribute to community solidarity and strengthen interpersonal ties, demonstrate loyalty to society and actively participate in its development. There are many ways to volunteer, such as in sports clubs, in refugee aid, or in church institutions. A refugee from Iran tells his story and also talks about his volunteer work.

Ali Korsari came from Iran in 2019 and lives in Taunusstein. Despite all the difficulties, he has now really "arrived" here, has learned German, made friends and is preparing for his studies. He describes how he has settled in here and reports on his voluntary work on the board of the Taunusstein church congregation.

Page 16: Tips on job applications

Application letters and résumés - it's important to know how to write them correctly and how to behave in job interviews. Here are some tips. If you want to start a job in Germany, the first thing you have to do is learn German. We help with voluntary German courses.

<https://fluechtlingshilfe-idstein-ev.de/deutschunterricht/>

Page 17: Knowledge:**Christmas tree and Grundgesetz**

The tradition of the Christmas tree is only about 300 years old. It originated in Alsace and northern Germany. In the 19th century, it spread throughout Europe and America. Today, the Christmas tree is a part of almost every place where Christians celebrate Christmas.

The Basic Law (*Grundgesetz*) is the legal basis of the Federal Republic and our liberal democratic society. It stands above all laws, organs and institutions. Articles 1 - 19 contain the general and unalterable basic rights of citizens towards the state.

Power in Germany is distributed among these three pillars:

The legislative branch: the legislature - the federal, state and local parliaments.

The executive: the federal and state governments and the municipalities.

The Judiciary: The judiciary - from local courts to higher regional courts to the federal courts and the Federal Constitutional Court.

Page 18: The current account (Girokonto)

Anyone who regularly receives payments or has to make payments themselves needs a current account. When paying with the Girocard, you must make sure that there is enough money in your account. Otherwise you will have to pay high collection fees. Do not withdraw too much money at once. It is safer at the bank than at home!

Tips on how to manage your money can be found in a budget book, e.g. here:

<https://www.geldundhaushalt.de/budgetplanung/ratgeber-zur-ausgabenkontrolle/?o=567#>

Page 19: Humour

In Germany, people like to tell jokes about certain professions, e.g. civil servants. In every country, people like to make fun of a certain ethnic group: in Syria, for example, of the people from Homs, and in Afghanistan of those from Wardak.

Page 20-21: The cooking page and some news

Afghan cuisine: Two Afghan women present us with delicious cheese patties, stuffed dough rolls and a rice pot with lamb and raisins.

Traudel Hermann tells us about **Ethiopian Christmas culture** and about the delicious dishes they prepare for this special holiday.

News: Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein: setting up the Christmas tree in town, the new second hand warehouse in the train station building and a successful vaccination event.

Page 24: Our crossword puzzle - this time with questions about the political system in Germany.

steps Rätsel

Es gibt mehrere politische Ebenen in Deutschland. Oben die Bundesebene, unten die Kommunen Landkreise und Gemeinden. Welche Ebene liegt dazwischen - die...?

Wie nennt man eine politische Gruppe, die bei Wahlen kandidiert?



Übersetzung Arabisch

مرحبًا بكم في العدد الثاني من steps

القرء الأجزاء.

... إلى العدد الثاني من steps. هذه المرة تركيزنا الخاص هو أفغانستان. لقد هرتنا جميعًا أحداث أغسطس والأخبار التي وصلت إلينا منذ ذلك الحين من هندوكوش.

لكننا أيضًا لا نريد أن ننسى إثيوبيا وحربها الداخلية المتجددة. لاجئون من هناك في قلق كبير.

نتمنى لكم جميعًا موسم عطلة سعيدًا ومريخًا. ابقوا بصحة جيدة! دعونا نأمل معا في عام جديد أفضل 2022.

فريق التحرير

يمكنك العثور على الترجمة الإنجليزية الكاملة على موقعنا

https://steps-fhi-ev.de/steps-ausgabe
الترجمة العربية بمجرد اكتمالها. إذا وجدنا مترجمين للغة الداربية / الفارسية وكذلك التغريبية أو الأمهرية، ستكون سعداء لنشر هذه الترجمات هناك أيضًا!

الصفحة 2-3:

بريد القراء: نشكركم على كل ردود الفعل الإيجابية ونستمر في الترحيب بالثناء والنقد واللاقتراحات!

أخبار من أفغانستان: ثلاث عائلات من أفغانستان تضرنا عن الوضع في كابول وهيرات وكابيسا وباندشير.

هل تريد قراءة الخطوات باللغة الداربية / الفارسية؟ ساعدنا إذا في الترجمة!

redaktion@steps-fhi-ev.de

الصفحة 4: الأخبار

يوجد الآن في Taunussteing Idstein مترجمون عاديون يرافقون المهاجرين إلى المواعيد المهمة. يتعين على مكاتب أو مؤسسات الاحترام طلب التكاليفات.

جمع مدون يوتيوب الكويتي أبو فلة مليون دولار أمريكي للاجئين السوريين في 28 ساعة عبر الإنترنت.

في Worsdorf، أقيمت حفلة عيد ميلاد دولية للأطفال. للاجئين إثيوبيان يقرران الوضع في تيغراي، حيث يهدد الصراع بالتصعيد أكثر. الوضع خطير للغاية.

الصفحة 5: تقرير اللاجئين

تحكي عائلتان أفغانيتان قصة رحلتها الخطيرة عبر طريق البلقان ورحلتها المحفوفة بالمخاطر عبر البحر الأبيض المتوسط، وكذلك قصة الأشخاص المتعاونين ووصولهم إلى ألمانيا.

الصفحة 6: وثائقي: بشار الأسد - طبيب وديكتاتور.

أسرة الرئيس الأسد تحكم سوريا منذ عام 1970. بعد بداية "الربيع العربي" وقمع الاحتجاجات من قبل القوات الحكومية، نشأت حرب دامية استمرت حتى الآن لمدة 10 سنوات.

كما استخدم الغاز السام في سلسلة من المذابح التي راح ضحيتها آلاف الأشخاص. وقد تم استنكار هذه المجازر دوليًا.

الصفحة 7: تعليق الضيف على الأخبار الكاذبة

الأخبار الكاذبة هي مزاعم كاذبة. من الأفضل العثور على مصادر متعددة لقصة أو مطالبة. تعرف على ما إذا كان

صحيفة أو راديو أو محطات تلفزيونية مثل ZDF و ARD). معلومات غريبة لم يتم التحقق منها؛ يجب عدم نشر مثل هذه الرسائل عبر Facebook أو WhatsApp.

الصفحة 8: مشكلة اللغة: النوع.

في ألمانيا، يجب أن تكون حريصًا على مخاطبة الرجال والنساء عندما يُقصد بهم كليهما. هناك عدة طرق للقيام بذلك، ولكن لا توجد قاعدة قابلة للتطبيق بشكل عام حتى الآن. في الخطوات، نستخدم "المذكر العام" ونعني دائمًا كلا الجنسين.

الصفحة 9: تعليقات على موضوع الوقت

موضوع الوقت يدور في أذهان معظم الناس. إرتريري واحد لديه أفكاره الخاصة حول هذا الموضوع.

أفضل طريقة لتتبع الوقت هي باستخدام تقويم المواعيد، أو على الأقل هذا ما تحتاجه في ألمانيا. لن تكون الساعة سيئة أيضًا، ولكن الهاتف الخليوي سيفي بالغرض، فهو يأتي مع تقويم. تظهر قصة الحاج نصر الدين، مع ذلك، أن الناس قد يكون لديهم أيضًا رأي مختلف تمامًا حول موضوع الوقت.

الصفحة 10: صفحة الأطفال

درس حرفي للأطفال وآراء فتاتين أفغانيين وفتى سوري عن الحياة في ألمانيا.

الصفحة 11: العنف المنزلي

أدت قيود عصر كورونا إلى التوتر والصراع داخل العائلات. ليس من النادر أن يكون العنف متورطًا. عانت النساء على وجه الخصوص من العنف المنزلي. يوضح هذا التقرير مكان الحصول على المساعدة. لا تنتظر طويلًا - تواصل معنا!

الصفحات 12-13: الصحة

الإفراط في تناول السكر في الطعام غير صحي؛ فهناك خطر الإصابة بتعفن الأسنان والسكري والنوبات القلبية والسمنة وتآكل المفاصل والعمود الفقري المتوتر. حيثما أمكن، تجنب السكر في المشروبات والطعام!

تطبيقات ولقاحات كورونا: قم بتنزيل تطبيق التحذير من كورونا وتطبيق Cov Pass على هاتفك. يجب على أولئك الذين لم يتم تطعيمهم ضد Covid القيام بذلك الآن. تذكر أيضًا أن تحصل على لقاح الإنفلونزا. أسأل طبيب الرعاية الأولية الخاص بك إذا كنت قد تلقيت التطعيم ضد جميع الأمراض الرئيسية!

الصفحات 14 - 15: العمل التطوعي

هو مهم للمجتمع. يساهم المتطوعون في تضامن المجتمع وتقوية العلاقات الشخصية، وإظهار الولاء للمجتمع والمشاركة بنشاط في تنميته. هناك العديد من الطرق للتطوع، كما هو الحال في النوادي الرياضية أو في مساعدة اللاجئين أو في المؤسسات الكنسية.

لاجئ من إيران يروي قصته ويتحدث أيضًا عن عمله التطوعي. جاء علي كورساري من إيران عام 2019 ويعيش في تاونوسشتاين. على الرغم من كل الصعوبات، فقد "وصل" الآن حقًا إلى هنا وتعلم اللغة

الصفحة 16: إرشادات حول طلبات العمل

خطابات التقديم والسير الذاتية - من المهم معرفة كيفية كتابتها بشكل صحيح وكيفية التصرف في مقابلات العمل هنا بعض النصائح. إذا كنت ترغب في بدء عمل في ألمانيا.

https://fluechtlingshilfe-idstein-ev.de/deutschunterricht

الصفحة 17: المعرفة: شجرة عيد الميلاد و Grundgesetz

يبلغ تقليد شجرة عيد الميلاد حوالي 300 عام فقط. نشأت في الألباس وشمال ألمانيا.

"Grundgesetz" (الدستور) هو الأساس القانوني للجمهورية الفيدرالية ولمجتمعنا الديمقراطي الليبرالي.

وهي فوق كل القوانين والأجهزة والمؤسسات.

تحتوي المواد من 1 إلى 19 على الحقوق الأساسية العام وغير القابلة للتغيير للمواطنين تجاه الدولة.

تتوزع القوة في ألمانيا بين هذه الركائز الثلاث:

السلطة التشريعية: السلطة التشريعية - البرلمانات الفيدرالية والولائية والمحلية.

السلطة التنفيذية: الحكومة الاتحادية وحكومات الولايات والبلديات.

السلطة القضائية: السلطة القضائية - من المحاكم المحلي إلى المحاكم الإقليمية العليا إلى المحاكم الاتحادية والمحكمة الدستورية الاتحادية.

الصفحة 18: الحساب الجاري (Girokonto)

أي شخص يتلقى مدفوعات بانتظام أو يضطر إلى إجراء مدفوعات بنفسه يحتاج إلى حساب جاري،

عند الدفع باستخدام Girocard، يجب عليك التأكد من وجود أموال كافية في حسابك، وإلا فسيتم عليك دفع رسوم تحصيل عالية. لا تسحب الكثير من المال دفعة واحدة. إنه أكثر أمانًا في البنك منه في المنزل!

يمكن العثور على نصائح حول كيفية إدارة أموالك في كتاب الميزانية، على سبيل المثال هنا:

ww.geldundhaushalt.de/budgetplanung ratgeber-zur-ausgabenkontrolle/?o=567#

الصفحة 19: الفكاكة

في ألمانيا، يحب الناس أن يسخروا من بعض المهن، على سبيل المثال موظفي الخدمة المدنية. في كل بلد يروي الناس النكات عن مجموعة عرقية معينة: في سور، على سبيل المثال، عن سكان حمص، وفي أفغانستان عن سكان وردك.

الصفحة 20: صفحة الطهي

تقدم لنا سيدتان أفغانيتان فطائر الجبن اللذيذة ولفائف العجين المحشو وقدرية أرز مع لحم الغنم والزبيب.

الصفحة 21: أخبار من FHI في Idstein

الصفحة 24: لغز الكلمات المتقاطعة لدينا - هذه المرة

steps Rätsel

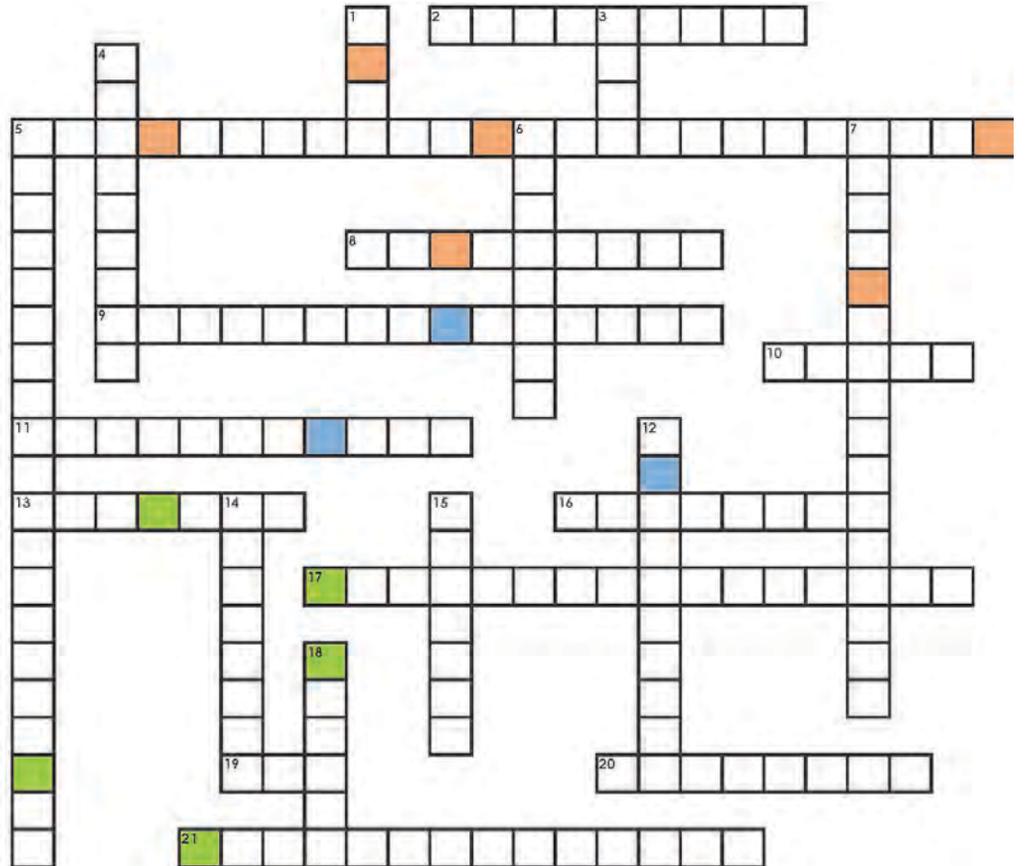
Wenn ihr diese Zeitung aufmerksam lest, werdet ihr einige Bilder mit Fragen für dieses Rätsel finden. Damit könnt ihr euer Wissen über das politische System in Deutschland testen.

Unten findet ihr nochmal alle Fragen. Bei richtiger Lösung ergeben die Buchstaben in den farbig markierten Kästchen den Lösungsspruch. Ihr müsst sie von rot über blau nach grün der Reihe nach lesen.

Viel Spaß!

- 1 Nach wieviel Jahren wird der Bundestag neu gewählt?
- 2 Ganz in unserer Nähe: Vom Flussufer dieser Landeshauptstadt schaut man auf eine andere Landeshauptstadt. Wie heißt die?
- 3 Welche Stadt war vor der Wiedervereinigung die Hauptstadt der Bundesrepublik?
- 4 Wie heißt die zweite Kammer des deutschen Parlaments (das „Parlament“ der Landesregierungen)?
- 5W Wie heißt das höchste deutsche Gericht
- 5S Welches ist das zweithöchste Amt in Deutschland nach dem Bundespräsidenten?
- 6 Wie viele Bundesländer hat Deutschland?
- 7 Welches Ministerium ist in Deutschland für Zuwanderung und Migranten zuständig?
- 8 Wie heißt das Gebäude, in dem der Bundestag seine Sitzungen abhält?
- 9 Wie heißt das deutsche Außenministerium (2 Wörter)
- 10 Wie heißt die Hauptstadt von Rheinland-Pfalz?
- 11 Wie heißt die Verfassung der Bundesrepublik Deutschland?
- 12 Wie heißt unser Bundespräsident?
- 13 Wie heißt die Hauptstadt von Brandenburg?
- 14 Wie hieß der erste deutsche Bundeskanzler?
- 15 Es gibt mehrere politische Ebenen in Deutschland. Oben die Bundesebene, unten die Kommunen (Landkreise und Gemeinden). Welche Ebene liegt dazwischen – die...?
- 16 Einigkeit und Recht und ...? Wie lautet der dritte Begriff aus dem Anfang der deutschen Nationalhymne?
- 17 Welches Bundesamt übte Angela Merkel von 1994 - 98 aus?
- 18 Wie nennt man eine politische Gruppe, die bei Wahlen kandidiert?
- 19 Welche Farbe hat die Partei von Olaf Scholz?
- 20 Wie nennt man die Gruppe von Abgeordneten einer Partei im Parlament?
- 21 Wie heißt unser Landkreis (2 Wörter)?

Ein Hinweis zur Schreibweise der Antworten: „ß“ wird „ss“, und Umlaute werden getrennt geschrieben (also ä = ae usw.). Lösungen aus 2 Worten werden zusammen geschrieben.



Lösungssatz:

Steps Rätsel

Wie nennt man die Gruppe von Abgeordneten einer Partei im Parlament?



© Foto: Rainer Ratmann

Steps Rätsel

Wie heißt das Gebäude, in dem der Bundestag seine Sitzungen abhält?



© Foto: Detlef Bielohlawek

Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V.

Wir kümmern uns um Integration und nachbarschaftliches Miteinander von Geflüchteten, Migranten und ihren Nachbarn.

Wer Lust hast, unsere Projekte zu unterstützen, ist herzlich eingeladen - sei es als aktives oder passives Mitglied oder durch eine Spende.

Mehr Infos unter www.fluechtlingshilfe-idstein-ev.de,

E-Mail: fluechtlingshilfeidstein@gmx.de



Lösungen: 1. vier, 2. Wiesbaden, 3. Bonn, 4. Bundestag, 5W Bundesverfassungsgericht, 5S Bundestagspräsident, 6 sechzehn, 7 Innenministerium, 8 Reichstag, 9 Auswärtiges Amt, 10 Mainz, 11 Grundgesetz, 12 Steinmeier, 13 Potsdam, 14 Adenauer, 15 Länder, 16 Freiheit, 17 Umweltministerium, 18 Partei, 19 Rot, 20 Fraktion, 21 Rheingau-Taunus. Lösungsspruch: IDSTEIN IST SUPER