HAMBOORG.CITY

Kostenlose Plattform für Ausländer in Deutschland

✓ 24/7-Assistent in Ihrer Sprache
✓ Amtliches Dokumenten-Scanner
✓ Terminerinnerungen
✓ Leistungsrechner

hamboorg.city — ist und bleibt KOSTENLOS

Integration in Deutschland — Praktische Tipps für den Alltag

Wie Sie sich in Deutschland erfolgreich integrieren: Sprache, Vereine, kulturelle Besonderheiten und Ehrenamt.

Deutsche Begriffe: Integration | Integrationskurs | Ehrenamt | Verein | Nachbarschaft | Kulturelle Unterschiede

---

Was bedeutet Integration?

Integration bedeutet nicht, Ihre Identität aufzugeben — es bedeutet, **Teil der Gesellschaft zu werden**, in der Sie leben. Sie bringen Ihre Kultur, Ihre Erfahrungen und Ihre Perspektive mit — und lernen gleichzeitig die **Regeln, Sprache und Gewohnheiten** Ihres neuen Landes kennen.

Integration ist ein **gegenseitiger Prozess**: Sie machen Schritte auf die deutsche Gesellschaft zu, und die deutsche Gesellschaft macht Schritte auf Sie zu.

Deutsch lernen — der wichtigste Schritt

Warum Deutsch so wichtig ist

• **Behördengänge** — ohne Deutsch sind Formulare, Briefe und Gespräche fast unmöglich

• **Arbeit** — die meisten Jobs erfordern mindestens Deutsch B1

• **Freundschaften** — echte Beziehungen entstehen oft erst, wenn man die Sprache teilt

• **Selbstständigkeit** — mit Deutsch können Sie Ihre Angelegenheiten selbst regeln

• **Aufenthaltstitel** — für die Niederlassungserlaubnis brauchen Sie B1, für die Einbürgerung B1

Wo Deutsch lernen?

• **Integrationskurs** — vom BAMF gefördert, 600 + 100 Stunden (A1–B1)

• **VHS** (Volkshochschule) — günstige Deutschkurse, auch abends und am Wochenende

• **Berufssprachkurse** — kostenlos, B2/C1 für den Beruf

• **Online:** DW (Deutsche Welle), VHS Lernportal, Duolingo

• **Sprachcafé** — kostenlose Gesprächsrunden in vielen Städten

• **Tandem** — Sprachtausch mit Muttersprachlern (Apps: Tandem, HelloTalk)

Vereine — das Herzstück der deutschen Gesellschaft

Deutschland ist ein **Vereinsland** — es gibt über **600.000 Vereine** für fast alles: Sport, Musik, Kultur, Naturschutz, Elterngruppen, Politik und vieles mehr.

Warum Vereinsmitglied werden?

• **Kontakte knüpfen** — Vereine sind der einfachste Weg, Deutsche kennenzulernen

• **Sprache üben** — im Verein sprechen Sie automatisch Deutsch

• **Hobbys pflegen** — Fußball, Schwimmen, Kochen, Gärtnern, Fotografieren…

• **Kinder integrieren** — Sportvereine und Musikschulen für Kinder

• **Günstig** — Vereinsbeiträge sind oft niedrig (10–30 €/Monat)

Beliebte Vereinstypen

Verein	Was?	Kosten (ca.)
Sportverein (Fußball, Schwimmen, Laufen)	Training, Spiele, Turniere	10–30 €/Monat
Musikverein (Chor, Band, Orchester)	Proben, Auftritte	5–20 €/Monat
Gartenverein (Kleingartenverein)	Eigener Garten, Gemeinschaft	50–200 €/Jahr
Eltern-Kind-Gruppen	Spielen, Austausch, Beratung	0–10 €/Monat
Kulturvereine (internationaler Treff)	Feste, Ausstellungen, Austausch	5–15 €/Monat

Verein	Was?	Kosten (ca.)
Nachbarschaftsverein	Gemeinsame Aktionen im Viertel	Oft kostenlos

Wie finde ich einen Verein?

- **Google:** „Sportverein [Ihre Stadt]", „Chor [Ihre Stadt]"
- **Stadtteilzentren** und **Bürgerhäuser** — Schwarzes Brett mit Vereinsangeboten
- **Vereinsregister** — auf der Website Ihrer Stadt
- **Sportbund** — Landessportbund oder Stadtsportbund

Kulturelle Besonderheiten verstehen

Pünktlichkeit

In Deutschland ist Pünktlichkeit **extrem wichtig**:

- **Beruflich:** Kommen Sie **5 Minuten vor** dem Termin
- **Privat:** Kommen Sie zur vereinbarten Zeit (maximal 5–10 Minuten Verspätung)
- **Öffentlicher Verkehr:** Busse und Bahnen fahren nach **Fahrplan** (meistens…)

Tipp: Wenn Sie sich verspäten — informieren Sie die andere Person (Anruf, SMS).

Ruhezeiten und Ordnung

- **Nachtruhe:** 22:00–6:00 Uhr — Musik nur in Zimmerlautstärke
- **Mittagsruhe:** 13:00–15:00 Uhr — in vielen Häusern (Hausordnung beachten)
- **Sonntags:** Ruhetag — kein Rasenmähen, kein Bohren, keine lauten Arbeiten
- **Mülltrennung:** Sehr wichtig! (Papier, Plastik, Bio, Restmüll, Glas)

Grüßen und Anrede

- **Fremde und Ältere:** „Sie" verwenden (Höflichkeitsform)
- **Freunde und Kollegen:** „Du" — aber warten, bis es **angeboten** wird
- **Handschlag:** Fest, kurz, mit Augenkontakt — bei Begrüßung und Verabschiedung
- **Nachbarn grüßen:** „Guten Tag!" im Treppenhaus ist Standard

Direktheit

Deutsche gelten als **direkt** — das ist kein Unhöflichsein, sondern Ehrlichkeit:

• **Feedback** ist oft direkt: „Das war nicht gut" bedeutet genau das

• **Nein sagen** ist akzeptiert — man erwartet eine ehrliche Antwort

• **Smalltalk** ist weniger ausgeprägt als in vielen anderen Kulturen

Ehrenamt — freiwillig helfen

Ehrenamtliches Engagement (freiwillige Arbeit ohne Bezahlung) ist in Deutschland sehr geschätzt:

• **30 Millionen** Deutsche engagieren sich ehrenamtlich

• Bereiche: Flüchtlingshilfe, Sportverein, Feuerwehr, Nachhilfe, Tierschutz, Umwelt

• **Vorteile für Sie:** Deutsch üben, Kontakte knüpfen, Erfahrung sammeln, Lebenslauf aufwerten

Wo finde ich ein Ehrenamt?

• **Freiwilligenagenturen** — in jeder größeren Stadt

• **ehrenamt-deutschland.org** — Suchmaschine für ehrenamtliche Tätigkeiten

• **Caritas, DRK, AWO, Diakonie** — suchen immer Freiwillige

• **Flüchtlingsinitiativen** — Sie können anderen Neuzuwanderern helfen (als Dolmetscher, Begleiter)

Nachbarschaft

Gute Nachbarschaft erleichtert das Leben enorm:

Einzug — die ersten Schritte

1. Nachbarn begrüßen — klingeln Sie bei den direkten Nachbarn und stellen Sie sich vor

2. Kleine Aufmerksamkeit — ein Zettel im Briefkasten oder eine Packung Kekse beim Klingeln

3. Kinder vorstellen — Nachbarkinder sind oft die schnellsten Kontakte

Im Alltag

• **Grüßen** — immer „Hallo" oder „Guten Tag" sagen

• **Rücksicht nehmen** — Lautstärke, Mülltrennung, Kehrwoche

• **Hilfe anbieten** — Pakete annehmen, bei Problemen helfen

• **Bei Konflikten:** ruhig ansprechen, nicht eskalieren lassen

Behördenwege

Migrationsberatung (MBE)

Kostenlose **Beratung für erwachsene Zuwanderer** (ab 27 Jahre):

• **Caritas, AWO, DRK, Diakonie, Paritätischer Wohlfahrtsverband**

• Hilfe bei Behörden, Jobsuche, Sprachkursen, Wohnungssuche

• In vielen Sprachen verfügbar

• Adresse finden: bamf.de → Migrationsberatung

Jugendmigrationsdienst (JMD)

Für **junge Zuwanderer bis 27 Jahre**:

• Beratung zu Ausbildung, Schule, Sprachkursen

• Mentoring und Gruppenangebote

• www.jugendmigrationsdienste.de

Feiertage und Traditionen

Gesetzliche Feiertage (bundesweit)

Datum	Feiertag
1. Januar	**Neujahr**
Beweglich (März/April)	**Karfreitag**
Beweglich (März/April)	**Ostermontag**
1. Mai	**Tag der Arbeit**
Beweglich (Mai/Juni)	**Christi Himmelfahrt** (auch „Vatertag")
Beweglich (Mai/Juni)	**Pfingstmontag**
3. Oktober	**Tag der Deutschen Einheit** (Nationalfeiertag)
25. Dezember	**1. Weihnachtstag**
26. Dezember	**2. Weihnachtstag**

Regionale Feiertage: z. B. Heilige Drei Könige (6.1., Bayern/BW/ST), Reformationstag (31.10., nord- und ostdeutsche Länder), Allerheiligen (1.11., katholische Länder)

Traditionen zum Mitmachen

- **Karneval/Fasching** (Februar) — Verkleiden, Umzüge (Köln, Düsseldorf, Mainz)
- **Ostern** (März/April) — Eiersuche, Familienessen
- **Oktoberfest** (September/Oktober) — Volksfest in München (und überall)
- **Weihnachtsmarkt** (Dezember) — Glühwein, Bratwurst, Geschenke
- **Silvester** (31. Dezember) — Feuerwerk, Raclette, „Dinner for One"

10 goldene Regeln für die Integration

1. Deutsch lernen — der wichtigste Schlüssel

2. Verein beitreten — Sport, Musik, Ehrenamt

3. Nachbarn grüßen — ein „Hallo" öffnet Türen

4. Regeln respektieren — Mülltrennung, Ruhezeiten, Pünktlichkeit

5. Offen sein — für neue Erfahrungen, Menschen und Ideen

6. Eigene Kultur pflegen — Integration heißt nicht, sich aufzugeben

7. Hilfe annehmen — Migrationsberatung, Sprachkurse, Ehrenamtliche

8. Geduld haben — Integration braucht Zeit (5–10 Jahre ist normal)

9. Kinder fördern — Kita, Vereine, Schulbildung

10. Positiv bleiben — Rückschläge gehören dazu. Geben Sie nicht auf!