



# Handreichung Menschenrechte



HAUS DES ERINNERNS  
FÜR DEMOKRATIE UND  
AKZEPTANZ

# Inhalt

<b>Menschenrechte</b>	<b>3</b>
• Was sind Menschenrechte?	
• Welche Menschenrechte gibt es?	
<b>Einsatz für Menschenrechte</b>	<b>6</b>
• Malala Yousafzai	
• Martin Luther King	
<b>Weitere Informationen</b>	<b>10</b>
• Weiterführende Links und Lesehinweise	
• Anlaufstellen	
<b>Kontakt</b>	<b>11</b>

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

# Einsatz für Menschenrechte

## Was sind Menschenrechte?

Menschenrechte sind Rechte, die jedem Menschen zustehen – unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Alter, Aussehen, Religion, Sexualität, geschlechtlicher Identität, Sprache oder Überzeugung. Menschenrechte basieren auf der Annahme, dass alle Menschen von Geburt an gleichberechtigt sind und die gleiche Menschenwürde besitzen.

Diese Annahme hat zwar eine lange und umkämpfte Geschichte. Festgeschrieben wurden Menschenrechte allerdings erstmals am 10. Dezember 1948: Mit der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte hielten die Vereinten Nationen (United Nations, kurz: UN) erstmals Menschenrechte fest. Nach dem verheerenden Zweiten Weltkrieg, durch den weltweit mehr als 70 Millionen Menschen getötet wurden, sollte so in Zukunft der Schutz von allgemein geltenden Menschenrechten ermöglicht werden. Sie gelten weltweit für alle Menschen und stellen für viele Staaten auf der Welt eine wichtige Grundlage ihrer eigenen Gesetzgebung dar.

**Weltweit werden immer wieder Menschenrechtsverbrechen begangen. Menschenrechte zu schützen, ist daher eine wichtige Aufgabe.**

**„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Solidarität begegnen.“**

Artikel 1 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte

Der Workshop Menschenrechte bietet einen lerngruppenbezogenen Einstieg in die Thematik. Neben einer aktivierenden Einführung wird den Teilnehmenden mithilfe interaktiver Gruppenarbeiten vermittelt, was sich hinter Menschenrechten verbirgt, wie sie entstanden sind und was sie mit ihnen selbst zu tun haben. Ziel ist, gemeinsam ein Verständnis dafür zu entwickeln, welchen Wert Menschenrechte haben und was sie für unsere heutige Gesellschaft bedeuten.



# Menschenrechte

## Welche Menschenrechte gibt es?

### Artikel 1

#### **(Freiheit, Gleichheit, Solidarität)**

Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Solidarität begegnen.

### Artikel 2

#### **(Verbot der Diskriminierung)**

Jeder Mensch hat Anspruch auf die in dieser Erklärung verkündeten Rechte und Freiheiten ohne irgendeinen Unterschied, etwa aufgrund rassistischer Zuschreibungen, nach Hautfarbe, Geschlecht, Sprache, Religion, politischer oder sonstiger Überzeugung, nationaler oder sozialer Herkunft, Vermögen, Geburt oder sonstigem Stand. [...]

### Artikel 3

#### **(Recht auf Leben und Freiheit)**

Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person.

### Artikel 4

#### **(Verbot der Sklaverei)**

Niemand darf in Sklaverei oder Leibeigenschaft gehalten werden; Sklaverei und Sklavenhandel sind in allen ihren Formen verboten.

### Artikel 5 (Verbot der Folter)

Niemand darf der Folter oder grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung oder Strafe unterworfen werden.

### Artikel 7

#### **(Gleichheit vor dem Gesetz)**

Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich und haben ohne Unterschied Anspruch auf gleichen Schutz durch das Gesetz. Alle haben Anspruch auf gleichen Schutz gegen jede Diskriminierung, die gegen diese Erklärung verstößt, und gegen jede Aufhetzung zu einer derartigen Diskriminierung.

### Artikel 9

#### **(Schutz vor Verhaftung und Ausweisung)**

Niemand darf willkürlich festgenommen, in Haft gehalten oder des Landes verwiesen werden.

### Artikel 10

#### **(Anspruch auf faires Gerichtsverfahren)**

Jeder Mensch hat bei der Feststellung der eigenen Rechte und Pflichten sowie bei einer gegen ihn erhobenen strafrechtlichen Beschuldigung in voller Gleichheit Anspruch auf ein gerechtes und öffentliches Verfahren vor einem unabhängigen und unparteiischen Gericht.

### Artikel 14

#### **(Asylrecht)**

1. Jeder Mensch hat das Recht, in anderen Ländern vor Verfolgung Asyl zu suchen und zu genießen.



# Menschenrechte

## Welche Menschenrechte gibt es?

2. Dieses Recht kann nicht in Anspruch genommen werden im Falle einer Strafverfolgung, die tatsächlich aufgrund von Verbrechen nichtpolitischer Art oder aufgrund von Handlungen erfolgt, die gegen die Ziele und Grundsätze der Vereinten Nationen verstoßen.

### **Artikel 16 (Eheschließung, Familie)**

1. Heiratsfähige Menschen haben ohne Beschränkung aufgrund von rassistischen Zuschreibungen, aufgrund der Staatsangehörigkeit oder der Religion das Recht, zu heiraten und eine Familie zu gründen. Sie haben bei der Eheschließung, während der Ehe und bei deren Auflösung gleiche Rechte.
2. Eine Ehe darf nur bei freier und uneingeschränkter Willenseinigung der künftigen Ehegatt\*innen geschlossen werden. [...]

### **Artikel 18 (Gedanken-, Gewissens-, Religionsfreiheit)**

Jeder Mensch hat das Recht auf Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit; dieses Recht schließt die Freiheit ein, die Religion oder Überzeugung zu wechseln, sowie die Freiheit, die eigene Religion oder Weltanschauung allein oder in Gemeinschaft mit anderen, öffentlich oder privat durch Lehre, Ausübung, Gottesdienst und Kulthandlungen zu bekennen.

### **Artikel 19 (Meinungs- und Informationsfreiheit)**

Jeder Mensch hat das Recht auf Meinungsfreiheit und freie Meinungsäußerung; dieses Recht schließt die Freiheit ein, Meinungen ungehindert anzuhängen sowie über Medien jeder Art und ohne Rücksicht auf Grenzen Informationen und Gedankengut zu suchen, zu empfangen und zu verbreiten.

### **Artikel 21 (Allgemeines und gleiches Wahlrecht)**

1. Jeder Mensch hat das Recht, an der Gestaltung der öffentlichen Angelegenheiten des eigenen Landes unmittelbar oder durch frei gewählte Vertreter\*innen mitzuwirken.
2. Jeder Mensch hat das Recht auf gleichen Zugang zu öffentlichen Ämtern im eigenen Lande.
3. Der Wille des Volkes bildet die Grundlage für die Autorität der öffentlichen Gewalt; dieser Wille muss durch regelmäßige, unverfälschte, allgemeine und gleiche Wahlen mit geheimer Stimmabgabe oder in einem gleichwertigen freien Wahlverfahren zum Ausdruck kommen.

### **Artikel 26 (Recht auf Bildung)**

1. Jeder Mensch hat das Recht auf Bildung. [...]
2. Die Bildung muss auf die volle Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit und auf die Stärkung der Achtung vor den Menschenrechten und Grundfreiheiten gerichtet sein. [...]





# Einsatz für Menschenrechte

## Malala Yousafzai (geb. 12. Juli 1997)

Die damals 17-jährige Malala Yousafzai erhielt 2014 den Friedensnobelpreis und ist bis heute die jüngste jemals ausgezeichnete Person. Bereits mit elf Jahren begann sie, über den Alltag in ihrer von der pakistanischen Taliban kontrollierten Heimat, dem Swat-Tal, zu berichten: In einem Blog-Tagebuch schrieb sie unter dem Namen „Gul Makai (Kornblume)“ über die alltägliche Gewalt und die Verbote, mit denen Mädchen am Besuch von Schulen, am Tanzen, am Musikhören und am unverschleierte Betreten öffentlicher Räume gehindert wurden.

Aufgrund ihres Einsatzes für Mädchen- und Frauenrechte wurde sie Angriffsziel der Taliban: Am 9. Oktober 2012 verübten diese einen Anschlag auf Malala Yousafzai, bei dem sie durch Schüsse in Kopf und Hals schwer verletzt wurde. Ihr gesellschaftliches Engagement für Gleichberechtigung und Bildungsrechte setzt sie dennoch weiter unbeirrt fort. Unter anderem durch die gemeinnützige Organisation „Malala Fund“ setzt sie sich weltweit für die Finanzierung und Sicherstellung von Mädchen- und Frauenbildung ein.

**„Die Extremisten hatten, und haben, Angst vor Büchern und Stiften. Lasst uns unsere Bücher und Stifte nehmen. Sie sind unsere mächtigsten Waffen.“**

**„Diese Auszeichnung ist nicht nur für mich. Sie ist für die vergessenen Kinder, die Bildung möchten. Sie ist für die verängstigten Kinder, die Frieden möchten. Sie ist für die stimmenlosen Kinder, die Veränderung möchten. [...] Es ist an der Zeit, zu handeln, damit es das letzte Mal, das letzte Mal ist, dass wir ein Kind sehen, das der Bildung beraubt wird. Ich bin eines von 66 Millionen Mädchen, das ihrer Bildung beraubt wird. Ich erhebe nicht meine Stimme, ich erhebe die Stimme dieser 66 Millionen Mädchen. Manchmal fragen mich Menschen, warum Mädchen zur Schule gehen sollten, warum es wichtig für sie ist. Aber ich denke, die viel wichtigere Frage ist: Warum sollten sie es nicht tun? Warum sollten sie nicht das Recht haben, zur Schule zu gehen?“**

Nobelpreisrede, 10. Dezember 2014





# Einsatz für Menschenrechte

**Martin Luther King** (geb. 15. Januar 1929 | gest. 4. April 1968)

„Ich habe einen Traum, dass meine vier kleinen Kinder eines Tages in einer Nation leben werden, in der sie nicht aufgrund der Farbe ihrer Haut, sondern aufgrund ihres Charakters beurteilt werden. Ich habe einen Traum.“ Dieses Zitat aus seiner Rede vom 28. August 1963 ist immer noch weltbekannt. Wie kaum ein anderer steht Martin Luther King für den gewaltfreien Kampf gegen die Unterdrückung der schwarzen Bevölkerung in den USA. Als Sprecher des US-amerikanischen Civil Rights Movement, der Bürgerrechtsbewegung, setzte er sich vehement für soziale Gerechtigkeit und die Abschaffung der Rassentrennung ein. Er selbst wuchs als Sohn einer Lehrerin und eines baptistischen Predigers in den von Rassismus und strenger Segregation geprägten Südstaaten auf.

Zu einer Zeit, in der Afroamerikaner\*innen insbesondere in den Südstaaten gesellschaftlich und rechtlich stark diskriminiert wurden, versuchten Martin Luther King und seine Unterstützer\*innen durch friedvollen Protest und zivilen Ungehorsam ein Ende der rechtlich verankerten Rassentrennung herbeizuführen. Für dieses Engagement erhielt er zwar 1964 den Friedensnobelpreis, wurde in seiner US-amerikanischen Heimat für sein Engagement jedoch im Laufe seines Lebens 29 Mal festgenommen. Am 4. April 1968 wurde Martin Luther King erschossen.

„Aus schmerzvoller Erfahrung wissen wir, dass Freiheit nie freiwillig vom Unterdrücker gewährt wird; sie muss von den Unterdrückten eingefordert werden.“

**„Seit Jahren habe ich das Wort ‚Warten‘ gehört. Es klingt in den Ohren aller Afroamerikaner mit einer durchdringenden Vertrautheit. Dieses ‚Warten‘ bedeutete annähernd immer ‚Nie‘. Wir müssen einsehen [...], das ‚zu lang verspätete Gerechtigkeit verwehrte Gerechtigkeit‘ ist. [...] Unterdrückte Menschen können nicht für immer unterdrückt bleiben. Der Freiheitsdrang wird schließlich kommen.“**

Auszug aus Kings Brief aus dem Gefängnis Birmingham, 16. April 1963



# Weitere Informationen

## Weiterführende Links und Lesehinweise

### Amnesty International

- Amnesty International ist eine Organisation, die sich weltweit für den Schutz von Menschenrechten einsetzt.
- [Hier](#) geht es zur offiziellen Homepage, auf der es viele Artikel und Berichte rund um das Thema Menschenrechte gibt.
- [Hier](#) kann man alle Menschenrechte nachlesen.

### Bundeszentrale für politische Bildung (bpb)

- Die bpb stellt zahlreiche Texte, Artikel und Berichte von Betroffenen zum Thema Menschenrechte zur Verfügung.
- [Hier](#) geht es zur offiziellen Homepage.
- [Hier](#) geht es zur Ausgabe „Menschenrechte“ der Zeitschrift Fluter.

### Deutsches Institut für Menschenrechte

- Das deutsche Institut für Menschenrechte bietet nicht nur Informationen zu dem Thema an, sondern setzt sich auch aktiv für den Schutz von Menschenrechte ein.
- [Hier](#) geht es zur offiziellen Homepage.
- [Hier](#) kann man nachlesen, was Menschenrechte überhaupt sind.

### Forum Menschenrechte

- Das Forum Menschenrechte ist ein Netzwerk von über 50 deutschen Nichtregierungsorganisationen.
- Auf der offiziellen [Homepage](#) findet man eine Übersicht über alle Mitgliedsorganisationen sowie weitere Informationen rund um das Thema Menschenrechte.



# Kontakt

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns!

## Anschrift

**Haus des Erinnerns – für Demokratie und Akzeptanz Mainz**

Flachsmarkstraße 36

55116 Mainz

06131-617 7447

## Ansprechpartnerinnen



**Dr. Cornelia Dold**

Leiterin des Hauses

[cornelia.dold@haus-des-erinnerns-mainz.de](mailto:cornelia.dold@haus-des-erinnerns-mainz.de)

0160-3823436



**Franziska Hendrich**

Referentin für Öffentlichkeitsarbeit und Pädagogik

[franziska.hendrich@haus-des-erinnerns-mainz.de](mailto:franziska.hendrich@haus-des-erinnerns-mainz.de)

0151-74257566



@HdE\_Mainz



[www.haus-des-erinnerns-mainz.de](http://www.haus-des-erinnerns-mainz.de)



@HdE\_Mainz



HAUS DES ERINNERNS  
FÜR DEMOKRATIE UND  
AKZEPTANZ



@HdE\_Mainz



[www.haus-des-erinnerns-mainz.de](http://www.haus-des-erinnerns-mainz.de)



@HdE\_Mainz