



# Amnesty International

## Die «Allgemeine Erklärung der Menschenrechte» in einfachen Worten:

### Artikel 1

Sobald die Menschen zur Welt kommen, sind sie frei und müssen in allem gleich behandelt werden, das heisst gerecht und anständig.

### Artikel 2

Was in der Menschenrechtserklärung steht, gilt für alle – für dich und für alle anderen, auch wenn sie nicht deine Sprache sprechen, auch wenn sie nicht deine Hautfarbe haben, auch wenn sie nicht so denken wie du, auch wenn sie eine andere Religion haben als du, auch wenn sie reicher oder ärmer sind als du, auch wenn sie aus einem anderen Land kommen als du.

### Artikel 3

Du hast das Recht auf dein Leben – als freier Mensch und in Sicherheit.

### Artikel 4

Niemand hat das Recht, dich wie einen Sklaven zu halten - und du darfst es auch mit niemandem tun.

### Artikel 5

Niemand hat das Recht, dich zu foltern und zu misshandeln - und du darfst auch niemandem foltern und misshandeln.

### Artikel 6

Niemand ist rechtlos.

### Artikel 7

Das Recht und die Gesetze sind für alle Menschen gleich.

### Artikel 8

Du kannst vor Gericht für deine Rechte streiten, wenn jemand deine Rechte verletzt hat. Wenn nötig, muss dir ein Rechtsanwalt dabei helfen.

### Artikel 9

Niemand darf dich einfach ohne Grund und Gesetz ins Gefängnis werfen oder dich aus deinem Land ausweisen.

### Artikel 10

Wenn du vor Gericht kommst, muss es einen fairen Prozess geben. Die Richter, die über dich urteilen, müssen frei sein von jeder Beeinflussung.

### Artikel 11

Du bist so lange unschuldig, bis man beweisen kann, dass du schuldig bist. Wenn du angeklagt wirst, hast du immer das Recht, dich zu verteidigen.

### Artikel 12

Du darfst privat leben, wie du willst (solange du dich an die Gesetze hältst). Niemand hat das Recht, dein Privatleben, das Leben deiner Familie und deine Meinungen mit Zwang zu ändern. Niemand darf ohne rechtlichen Grund in dein Zuhause eindringen.

**Artikel 13**

Du hast das Recht, in deinem Land (Staat) zu wohnen, wo du willst. Du darfst dein Land verlassen und aus dem Ausland jederzeit wieder in dein Land zurückkehren.

**Artikel 14**

Wenn du in deinem Land wegen deiner Meinungen verfolgt wirst, hast du das Recht, in ein anderes Land zu gehen und dort um Schutz zu bitten (Asyl). Das gilt aber nicht, wenn du in deinem Land ein Verbrechen begangen hast.

**Artikel 15**

Du hast das Recht, zu einem Staat zu gehören, d.h. Bürger deines Landes zu sein. Du darfst aber versuchen, dein Land zu wechseln.

**Artikel 16**

Wenn du erwachsen bist, hast du das Recht, zu heiraten und eine Familie zu gründen. Hautfarbe und Herkunft spielen dabei keine Rolle. Mann und Frau haben dabei die gleichen Rechte. Niemand darf dich aber zwingen, zu heiraten, und auch du darfst niemanden dazu zwingen.

**Artikel 17**

Wie alle anderen hast du das Recht auf Eigentum, und niemand hat das Recht, dir wegzunehmen, was dir gehört.

**Artikel 18**

Du hast das Recht, deine Religion, deinen Glauben, frei zu wählen und zu leben. Du darfst denken und glauben, was du willst. Du hast auch das Recht, deinen Glauben zu ändern.

**Artikel 19**

Du hast das Recht, zu sagen, was du möchtest, ohne dass man es dir verbieten kann. Du kannst deine Meinungen über alle Grenzen hinweg austauschen und darfst die Zeitungen und Bücher lesen, die du willst.

**Artikel 20**

Alle haben das Recht, Versammlungen zu organisieren oder einem Verein beizutreten, um friedlich Sachen zusammen zu machen. Es darf aber niemand darf gezwungen werden, einer Vereinigung anzugehören.

**Artikel 21**

Die erwachsenen Bürgerinnen und Bürger eines Landes haben das Recht, an Wahlen teilzunehmen und dadurch regelmässig ihre Regierung zu wählen und ihre Meinungen auszudrücken. Jede/-r darf sich einer Wahl für ein politisches Amt stellen.

**Artikel 22**

Die Gesellschaft, in der du lebst, muss dir helfen, dich zu bilden und entwickeln, um an der Kultur deines Landes teilnehmen zu können.

**Artikel 23**

Du hast das Recht auf Arbeit, deine Arbeit frei zu wählen, sowie einen Lohn dafür zu bekommen, der es dir möglich macht, dich und deine Familie zu erhalten. Wenn Mann und Frau die gleiche Arbeit machen, müssen sie den gleichen Lohn dafür bekommen. Alle arbeitenden Menschen haben das Recht, sich zusammenschliessen, um ihre Interessen und Rechte zu verteidigen.

**Artikel 24**

Die tägliche Arbeitszeit darf nicht zu lang sein, denn alle haben das Recht auf Erholung und müssen regelmässig bezahlte Ferien bekommen.

**Artikel 25**

Du und deine Familie haben das Recht, genügend zu Essen sowie Kleider zu haben und wenn nötig zu einem Arzt gehen zu können. Wenn du nicht arbeiten kannst, weil es keine Arbeit gibt, oder weil du krank oder alt bist, oder aber, wenn du ohne deine Schuld in Not geraten bist, hast du das Recht auf Unterstützung. Dies gilt ganz besonders für Mütter und Kinder.

**Artikel 26**

Du hast das Recht auf eine Schulausbildung, musst aber auch in die Schule gehen. Der Unterricht darf während deiner Schulpflicht kein Geld kosten. Es muss dir ermöglicht werden, einen Beruf zu lernen oder an der Universität zu studieren. Die Schule muss darauf schauen, alle deine Fähigkeiten zu entwickeln; man soll dir auch das Verständnis für Menschen beibringen, die eine andere religiöse Überzeugung oder Hautfarbe haben als du.

**Artikel 27**

Auch du hast das Recht, am kulturellen Leben (Konzerte, Kino, Museen, Feste etc.) teilzunehmen und vom wissenschaftlichen Fortschritt zu profitieren. Wenn du selber Künstlerin oder Künstler bist, gehören deine Werke zuallererst dir.

**Artikel 28**

All diese Rechte dürfen nicht nur auf dem Papier stehen, sondern müssen umgesetzt werden. Es muss deshalb eine Ordnung geben, durch die die Rechte und Freiheiten, von denen hier die Rede gewesen ist, geschützt werden.

**Artikel 29**

An diese Ordnung musst du dich auch halten. Du hast also nicht nur Rechte und Freiheiten, sondern auch Pflichten gegenüber den Menschen, mit denen du zusammen lebst: Nur so ist es möglich, dass alle Menschen gleichberechtigt und frei zusammen leben, sich gegenseitig achten und sich entwickeln können.

**Artikel 30**

Auf der ganzen Welt darf sich kein Land, keine Gesellschaft, kein Mensch erlauben, die Rechte und Freiheiten zu zerstören, über die du hier gerade gelesen hast.