

Startseite

#laufpeter

Impressum

Peter Tauber

Suchwort eingeben, Enter drücken



# SCHWARZER PETER

## BLOG VON PETER TAUBER



### Was ist typisch Deutsch? – Buchvorstellung: Emitis Pohl: „Deutschsein für Anfänger. Integration ist meine Pflicht“

Veröffentlicht von [petertauber](#) am 13. November 2016

Keine Kommentare

[RSS Feed](#)

#### Twitter

-  [#läuftbeiuns ;-\)](https://t.co/Lj51j4SpWd) <https://t.co/Lj51j4SpWd> #cdu 4 minutes ago
-  Angela [#Merkel](#) tritt wieder an. Willst Du sie und die [@CDU](#) unterstützen? Dann komm' an Bord!... <https://t.co/8Kcc1Amm0k> 41 minutes ago
-  RT [@cheeseinspace](#): Fünf Grafiken, die zeigen, wie Angela Merkel Deutschland in elf Jahren verändert hat: <https://t.co/xy7SiHk2Gk> about 2 hours ago
-  RT [@ulfposh](#): Hauseingang im #Wedding <https://t.co/Ndf0SWFELt> about 19 hours ago
-  RT [@hans\\_herget](#): Bin gespannt, ob da auch unser #Vogelsberg vorkommt: größtes ehem. Vulkangebiet Europas. Nächstes Jahr Eröffnung des #Vulk... about 23 hours ago

#### Suchen










Suchwort eingeben, Enter drücke

Suchen

#### Facebook



#### Blogroll

-  [Bahngezwitscher](#)
-  [Blogfraktion](#)
-  [Erköningin](#)
-  [hildwin](#)
-  [Massenpublikum](#)
-  [Stecki's Blog](#)
-  [Stephan Zeidlers Blog](#)
-  [The European](#)
-  [tokography](#)

#### Links

-  [CDU Gelnhäusen](#)
-  [CDU Main-Kinzig](#)
-  [CDU/CSU Bundestagsfraktion](#)
-  [Deutscher Bundestag](#)
-  [Main-Kinzig-Kreis](#)
-  [Meine Homepage](#)

#### Letzte Kommentare



Vor kurzem habe ich das Buch „Deutschsein für Anfänger –Integration ist meine Pflicht“ gelesen. Und ich bin beeindruckt, aus mehreren Gründen: Zum einen behandelt es ein Thema, was uns in der CDU besonders beschäftigt und zum anderen, weil die Autorin dort Ihre eigene, persönliche Sicht auf dieses hochaktuelle Thema bietet.

Die Autorin ist Emitis Pohl. Manche haben Frau Pohl vielleicht bereits im Februar 2016 in der Talkshow „Hart aber Fair“ gesehen, wo sie mit Samy Charchira, Wolfgang Bosbach, Rüdiger Thust, Ingo Lindemann und Frank Plasberg diskutierte. Es ging dabei auch um die Ereignisse der Kölner Silvesternacht. Dies ist auch der Ausgangspunkt ihres Buchs.

Darin werden die Ereignisse des vergangenen Jahres und die Asyl-und Flüchtlingspolitik thematisiert. Es wird aber getragen durch die biographische Erzählung. Emitis Pohl ist im Iran aufgewachsen, floh mit 13 Jahren nach Deutschland und ist heute Mutter, Autorin, Unternehmerin und Kommunikationsexpertin. Ein wirklich beachtlicher Lebenslauf, der neugierig macht. Gleiches gilt für die einleitenden Sätze:

„Ich möchte kein Buch über Religion schreiben; ich beteilige mich nicht an den Debatten über die Frage, welche Sure jetzt wie zu lesen ist, weil das eine zweitrangige Frage ist. Es geht mir um Menschen, um unsere Gesellschaft und wie wir alle friedlich zusammenleben können – und nicht um die Frage, wer an welchen Gott glaubt.“

- 📖 Klaas Ockenga bei Wenn das kleine Ammerland im großen Berlin auf Sendung ist
- 📖 Klaas Ockenga bei Dem Konservativen auf der Spur
- 📖 Klaas Ockenga bei Laufen und Lesen #laufpeter
- 📖 Praktikumswoche – die Zweite | SCHWARZER PETER bei Generalsekretäre in die Produktion – meine Woche im Praktikum
- 📖 Klaas Ockenga bei Dem Konservativen auf der Spur

### Themen

Afghanistan Asyl Berlin Bundespräsident  
 Bundestag Bundeswehr  
 CDU Christen cnetz Computerspiele  
 Crytek DDR Deutschland digitale  
 Gesellschaft Ehrenamt Enquete-  
 Kommission Euro Facebook  
 flüchtlinge Freiwilligendienst Games  
 gastbeitrag Gastkommentar Gelnhausen  
 Generalsekretär Grüne Internet  
 Jahresrückblick Jugend Jugendschutz Kirche  
 Medienkompetenz Netzneutralität  
 Netzpolitik Ostern Papst Peter  
 Tauber Pilgerfahrt Plenum praktikum  
 Rom Soldaten SPD Twitter Wulff

### Meta

- 📖 Anmelden
- 📖 Beitrags-Feed ([RSS](#))
- 📖 Kommentare als [RSS](#)
- 📖 WordPress.org

Dieser Ansatz der Autorin verspricht einen spannenden Blickwinkel auf die Frage, die uns alle beschäftigt: Wie kann Integration gelingen? Wie Sie ihre ganz eigene Antwort auf diese Frage gefunden hat erzählt sie manchmal polarisierend, manchmal entwaffnend, aber immer authentisch.

Frau Pohls Ehrlichkeit, Optimismus und Ehrgeiz machen offensichtlich, dass Integration und das „Ankommen“ in einem neuen Land nichts mit Selbstverleugnung oder gar Zwang zu tun hat. Aus ihrer Biografie tritt klar hervor, dass es zwar harte Arbeit ist, noch einmal mit allem komplett neu anzufangen: Sprache, Schule, Freundeskreis, in einem völlig fremden Land. Wenn aber die nötige Unterstützung auf die Bereitschaft trifft, diesen Weg zu gehen, ist das Potential immens. Und davon können alle in Deutschland profitieren.

Die Politik kann dafür die gesetzlichen Rahmenbedingungen schaffen, so wie wir es getan haben. Worauf es aber genauso ankommt sind die persönlichen Bindungen. Besonders eindrücklich schildert Frau Pohl zum Beispiel das Engagement von einem Ihrer Lehrer, der sich besonders um sie und ihre Fortschritte kümmerte und damit ansprach.

Eines ist klar: Keine zwei Geschichten gleichen sich. Dennoch hat mir dieses Buch auch Mut gemacht – vor allem das Resümee:

Was entscheidend ist, es gibt diese Sehnsucht nach den eigenen Wurzeln, die in uns allen steckt. Und Integration heißt nicht, diese Wurzel zu verleugnen, abzulegen oder zu ersetzen, sondern einfach, dieses Pflänzchen in neue Erde zu stecken. “

## Wenn man anfangen will zu laufen #laufpeter

📅 Veröffentlicht von petertauber am 13. November 2016

💬 Keine Kommentare

### Wenn man anfangen will zu laufen. Ein paar einfache Regeln für alle, die loslaufen wollen.

Ich laufe gerne. Manche sagen, ich laufe viel. Das liegt im Auge des Betrachters. Aber in der Tat ist Laufen ein Thema. Ich werde oft darauf angesprochen und zwar nicht nur von Menschen, die auch laufen, sondern oft von denen, die gerne laufen würden. Die meist gestellte Frage ist die nach dem „richtigen“ Laufen. Offensichtlich gibt es eine große Unsicherheit und die Sorge, etwas falsch zu machen, wenn man sich entscheidet, den eigenen Astralkörper vom Sofa hochzuwuchten und in Bewegung zu versetzen. Daher ein paar Tipps von mir, die zwar lediglich auf subjektiver Erfahrung beruhen, aber mich seit Jahren beim Laufen begleiten:

**Wichtig:** Zu Beginn nicht völlig verausgaben. Wer am Limit läuft, der wird das in den Tagen danach spüren – also die Schuhe dann nicht so schnell wieder anziehen. Lieber kleine Einheiten und dann aber bitte regelmäßig. Zwanzig Minuten und das jeden zweiten Tag. Klingt viel, aber das schaffst Du. Und nach und nach kann man Dauer und Distanz ja steigern.

**Hilfreich:** Jemanden suchen, der mitläuft und dabei bitte keine falsche Bescheidenheit. Warum soll nicht ein erfahrener Marathonläufer mit Dir um die Häuser ziehen? Er kann ja nach den ersten zwanzig Minuten mit Dir weiter seine Runden drehen. Auf jeden Fall hilft eine Laufverabredung. Mir zumindest. Denn der innere Schweinehund, der lauert an vielen verschiedenen Ecken.

**Dran denken:** Aufs Tempo achten. In den zwanzig Minuten musst Du keine fünf Kilometer abreißen. Die richtige Geschwindigkeit erkennst Du daran, dass man sich dabei gut unterhalten kann. Ganz entspannt. Und stumm nebeneinander her hecheln, dass kann es ja auch nicht sein. Ich freue mich ja auf meine Laufverabredung. Also Tempo raus und mal hören, was es Neues gibt.

**Auftanken:** Wer nach dem Laufen so fertig ist, dass er zu nichts mehr zu gebrauchen ist, der macht was falsch. Das Gegenteil sollte der Fall sein. Wer nach dem Duschen aufgeräumt, gut gelaunt und voller Tatendrang ist, der hat beim Laufen alles richtig gemacht. Das hat was mit Geschwindigkeit, Dauer und Distanz zu tun. Also sich selbst prüfen!

**Dem Glücklichen schlägt keine Stunde:** Wann ist die richtige Zeit zum Laufen? Das musst Du selbst rausfinden. Manche laufen gerne morgens, andere lieber am Abend. Für viele spielt das keine Rolle. Probier aus, was Dir liegt. Und noch etwas: Das Wetter (egal welches) ist übrigens keine Ausrede, zuhause zu bleiben.