

Integration am Mittagstisch: Hier werden Fremde zu Vertrauten

Veröffentlichung: 02.05.2026, 17:07 Uhr • Aktualisiert: 02.05.2026, 17:09 Uhr • ⌚ 8 Minuten • 💬 2



Am Mittagstisch treffen Einheimische und Geflüchtete aufeinander. (Bild: aju)

Geflüchtete haben oft Schwierigkeiten, in der Schweiz den Anschluss zu finden. Um dem entgegenzuwirken, organisiert ein Zuger Verein regelmässig einen Mittagstisch, bei dem sie auf andere Menschen treffen. Ob das funktioniert?



REDAKTION
Julian Amrein

Rund um das Pfarreizentrum St. Johannes pulsiert das Leben. Ein Gipser frischt den Verputz einer Wand auf. Das raue Schaben vermischt sich mit dem Plätschern eines Brunnens, vor dem sich zwei ältere Damen unterhalten. Es herrscht Alltag: Der Pöstler kommt, Leute machen sich auf den Weg in die Mittagspause.

Auf den Glasscheiben des Pfarrheims sind Blumen und Schmetterlinge aufgemalt. Die Türe steht weit offen: Heute findet der Anlass «Zäme ässe» von FRW Interkultureller Dialog Zug statt, bei dem Geflüchtete Menüs aus ihrer Heimat für Einheimische und andere Geflüchtete kochen.

Wer hier tatsächlich auf wen trifft, zeigt sich erst beim Essen.

Friede, Würde, Respekt

FRW – kurz für Friede, Respekt, Würde – bietet Deutschkurse und Freizeitaktivitäten wie Yoga oder ein Nähatelier für Geflüchtete an. Zudem können sie im Verein Freiwilligenarbeit leisten, etwa beim gemeinsamen Kochen. Der Verein will den Geflüchteten so den Anschluss an die Gesellschaft erleichtern. Im Verein sind zirka 35 Nationalitäten vertreten.

Im Esssaal sind bereits die Tische gedeckt. Noch befindet sich fast niemand im Raum. Eine Frau und ein Mann platzieren sorgfältig die letzten Gläser auf den Tischen. Eine andere Frau steht am Fenster und telefoniert in einer Sprache, die ich weder kenne noch verstehe.



Der Esssaal im Pfarreizentrum St. Johannes. (Bild:aju)

Mehr als nur Deutsch lernen

Der Organisator des Anlasses ist sichtlich im Stress. Er läuft mit schnellem Schritt im Raum hin und her und gibt in klarer und lauter Sprache Anweisungen. Eine ältere Frau, die soeben das Pfarreiheim betreten hat, sagt: «sprengt ome wines Wäspi!»

”

«Nur Deutsch lernen reicht nicht. Die Leute müssen auch aufeinandertreffen und sich vernetzen können.»

Tharsini Mangalarupan

Tharsini Mangalarupan betritt den Raum. Sie ist Teil des Leitungsteams von FRW und verantwortlich für die Deutschkurse und Begegnungstreffen. Für sie ist klar, dass Letztere essenziell sind: «Nur Deutsch lernen reicht nicht. Die Leute müssen auch aufeinandertreffen und sich vernetzen können.»

Neben dem Mittagstisch, der einmal im Monat im Pfarreizentrum St. Johannes stattfindet, bietet der Verein auch Treffen in Steinhausen und Cham an. Damit auch Mütter mit Kindern die Chance nutzen können, an den Deutschkursen teilzunehmen, betreibt der Verein einen eigenen Kinderhort.

Über die Eigenheiten der ukrainischen Küche

In der Küche des Pfarreiheims sind die Köchinnen im Endspurt, das Menü ist fast fertig. Heute steht Olga Baskatova aus der Ukraine am Herd. Sie kocht Buchweizen mit Rindfleisch. In einem strengen Ton zählt sie die Zutaten auf und tippt sie an den Fingern ab. «Rindfleisch ist gut!», sagt sie. «Hier gibt es viele Muslime.»



Die Köchinnen von «Zäme ässe» in der Küche des Pfarreizentrums St. Johannes. (Bild:aju)

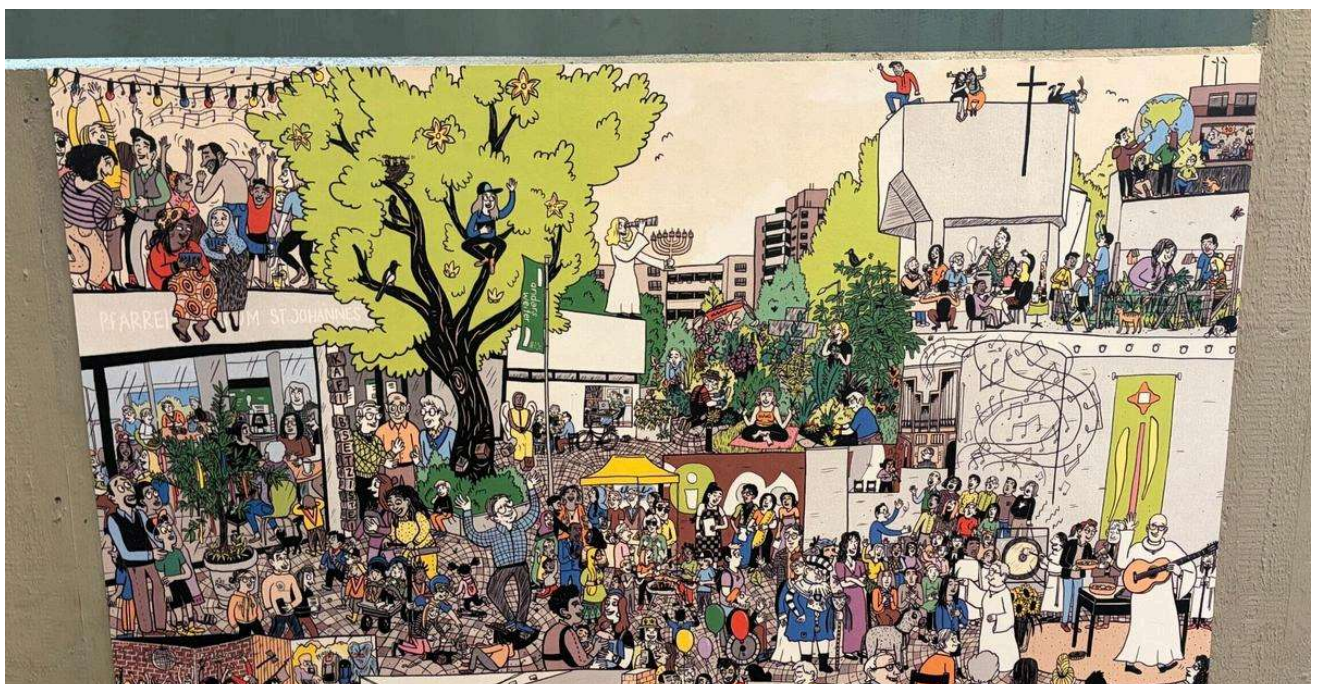
Auch den Buchweizen lobt sie: «So viele Vitamine! Ist teuer, aber gesund. Manchmal auch Reis und Kartoffeln. Aber Buchweizen ist besser. Sehr gut für den Bauch. Besser als Reis. Wir trainieren hier Schweizer, Buchweizen zu essen!»

– Anzeige –

Auch einen Salat hat sie zubereitet. «In der Ukraine hätte ich ihn mit Öl gemacht. Dort isst man ihn nur mit Öl. Hier in der Schweiz wollen sie ihn aber mit Rahm», und meint damit wahrscheinlich französische Salatsauce.

Kirche unterstützt den Verein

Auf dem Weg zum Esssaal treffe ich auf den Gemeindeleiter der Pfarrei St. Johannes, Bernhard Lenfers Grünenfelder. Er zeigt mir ein Bild, das auf eine Betonwand gemalt ist: «Es ist der Versuch, die Vielfalt unserer Gemeinde auf ein Bild zu bringen. Wir sind mehr als nur Katholiken.»





Das besagte Bild. (Bild: aju)

Tatsächlich scheinen das keine leeren Worte zu sein. Die Kirche unterstützt FRW finanziell und stellt Räume für Veranstaltungen zur Verfügung – auch wenn die meisten im Verein keine Katholiken sind und FRW kein christlicher Verein ist.

– Anzeige –

Das Foyer vor dem Esssaal wird langsam voll. Leute freuen sich, einander zu sehen und umarmen sich. Die Kirchenglocken, welche keine hundert Meter entfernt sind, schlagen laut zwölf. Das Essen beginnt.

Auch wenn hier vieles ein Miteinander ist: Im Esssaal suchen sich die Leute einen Platz unter ihresgleichen. Die Rentner aus dem Quartier, welche im Übrigen die Mehrheit im Saal ausmachen, sitzen beieinander. Die Organisatoren und die Geflüchteten ebenso.

Auch ich gehe nicht wirklich anders vor.

Freiwilligenarbeit im Wert von 1,5 Millionen Franken

Ich setze mich neben Christian Weiss, den Kommunikationsverantwortlichen von FRW. Er macht wie alle anderen Mitglieder des Vereins seine Arbeit ehrenamtlich.

Warum «chostets» jetzt?

**Mehr
erfahren**

Er erklärt, die Stärke des Vereins beruhe auf dem starken zivilgesellschaftlichen Engagement in der Schweiz. In der Schweiz sei es wesentlich leichter, Menschen für Freiwilligenarbeit zu gewinnen, als in Deutschland, wo er herkomme.

Die Freiwilligenarbeit, die im Verein geleistet werde, sei immens. Setze man den ortsüblichen Stundenansatz eines Erstjahr-Lehrlings an, leisteten die Freiwilligen des Vereins Arbeit im Wert von 1,5 Millionen Franken pro Jahr.

– Anzeige –

Verein gewann Preis für Freiwilligenarbeit

Ganz unbelohnt bleibt das Engagement des Vereins jedoch nicht. 2024 zeichnete die Zuger Bevölkerung FRW zusammen mit KISS Nachbarschaftshilfe Cham mit dem Anerkennungspreis «Prix Zug engagiert» aus. Der Preis wird jährlich für besondere Leistungen in der Freiwilligenarbeit verliehen.

WEITERLESEN



Luzern soll Hilfe für geflüchtete Kinder prüfen



Pflichtarbeit für Asylsuchende scheitert an Menschenrechten



Wenn religiöse Erziehung das Sexualeben diktiert



Auf dem Bundesplatz droht ein Verkehrskollaps

Während im Saal noch gesprochen wird, klappern wieder die Teller. Als ich Salat hole, will die Chefköchin die eher kleine Salatportion auf meinem Teller nicht akzeptieren. «Ein grosser Mann muss viel essen!», sagt sie. Der Dill und die anderen Kräuter im Salat schmecken ungewohnt,

sind aber eine willkommene Abwechslung. Auch einem kleinen Jungen, der am Nachbartisch sitzt, scheint der Salat zu schmecken. Er lädt sich etwas zu viel auf die Gabel. Die eine Hälfte landet auf dem Tisch, die andere auf dem Boden.

Die Schweizer «Willkommenskultur»

Nun gehts an den Hauptgang – den hochgepriesenen Buchweizen mit Rindfleisch. Der Buchweizen schmeckt nussig, im Nachgeschmack etwas bitter. Beim zweiten Bissen fängt er an, mir zu schmecken.

”

«Als die Ukrainer in die Schweiz kamen, wurde deutlich, wie gross das Engagement ist.»

Tharsini Mangalarupan

Tharsini Mangalarupan, die ebenfalls am Tisch sitzt, teilt die Ansichten von Christian Weiss über die Willkommenskultur der Schweizer: «Als die Ukrainer in die Schweiz kamen, wurde deutlich, wie gross das Engagement ist.» Dass Ukrainerinnen besser behandelt wurden als Flüchtlinge aus anderen Regionen, habe sie nicht wahrgenommen. Besonders nicht bei FRW: «Hier sind alle gleich.»

– Anzeige –

Von der Ukraine mit dem Zug in die Schweiz

Die Leute haben ihre Teller langsam leer gegessen, der Raum leert sich. Ich suche das Gespräch mit Chefköchin Olga Baskatova. Sie sitzt neben ihrer Freundin Tetiana Yehorova, ebenfalls Ukrainerin. «Tetiana ist für mich wie eine Schwester», sagt sie. «Nie streiten!» Die Tochter von Tetiana Yehorova und der Sohn von Olga Baskatova sind verheiratet und leben mit ihren Kindern in Melbourne.



Tetiana Yehorova (links) und Olga Baskatova (rechts). (Bild: aju)

Olga Baskatova kommt aus der Nordukraine. Sie wohnte 20 Kilometer von der russischen Grenze entfernt. Im November 2022 ist sie mit dem Zug nach Polen geflüchtet. Von dort aus gelangte sie mit dem Bus in die Schweiz.

– Anzeige –

Flugzeuge und Drohnen flogen über die Dächer

Kinder spielen, in der Küche nebenan kracht Geschirr aufeinander. Die laute Umgebung macht es nicht gerade einfacher, die Sprachbarriere zu überwinden. Olga Baskatova erzählt von Flugzeugen und Drohnen, die über ihr Haus flogen, von Bombeneinschlägen in der Ferne. Ihre Freundin war näher am Krieg dran, sah Soldaten und Panzer in ihrer Heimat.

Das Gespräch geht den beiden langsam nahe. Erinnerungen, die sie womöglich verdrängen wollten, kommen wieder hoch. Die Stimmung trübt sich, ihre Augen werden feucht. Wir wechseln das Thema.

TOP NEWS DER WOCHE

Die besten Stories von **zentralplus** erhältst du einmal wöchentlich direkt in dein Postfach zugestellt – einzigartig, spannend und tiefgründig recherchiert.



Mitglieder schätzen die Arbeit auch ohne Lohn

Dass sie kein Geld für ihre Arbeit bekommen, sei ihnen egal: «Wir sind pensioniert. Wir haben zu viel Zeit.» Sie hätten Freude, in ihrer freien Zeit anderen helfen zu können.

”

«Wir sind nur mit einem kleinen Rucksack hier angekommen. Jetzt haben wir alles, was wir brauchen.»

Olga Baskatova

Mit ihrer Arbeit bei FRW wollten sie zurückgeben, was sie bei ihrer Ankunft in der Schweiz erhalten hatten: «Wir wurden so gut aufgenommen. Die Schweizer sind sehr gut zu uns. Wir bekommen Geld und alle sind so hilfsbereit. Wir sind nur mit einem kleinen Rucksack hier angekommen. Jetzt haben wir alles, was wir brauchen.»

Anzeige

Sie fragen mich, ob mir das Essen geschmeckt hat. Ich bejahe und erzähle, dass ich noch nie zuvor Buchweizen gegessen habe. Die Frauen freuen sich und sagen mir, ich solle mehr davon essen. «So viele Vitamine!»

Viele dürfen nicht arbeiten

Viele Geflüchtete, die in die Schweiz kommen, dürfen hier nicht arbeiten – je nach Aufenthaltsstatus. «Statt nur zu Hause herumzusitzen, können sie sich hier lokal vernetzen, Deutsch lernen und ihre Chancen aufbessern, später einen Job zu finden», sagt Tharsini Mangalarupan.

”

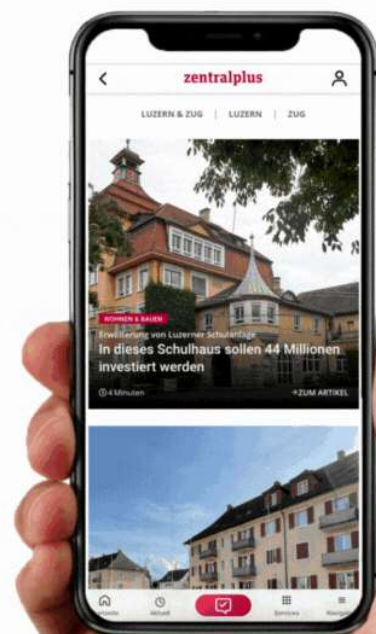
«Auf beiden Seiten gibt es Ängste und Vorurteile gegenüber der anderen Seite.»

Tharsini Mangalarupan

Bei der Arbeit des Vereins sei zentral, jede Person einzeln anzuschauen: Sie dort einzusetzen, wo es möglich ist, und dort zu unterstützen, wo es nötig ist. Tatsächlich ist das Spektrum im Verein sehr breit: Es reicht von Analphabeten, die nie eine Schule besucht haben und weder lesen noch schreiben können, bis hin zu Hochschulabsolventinnen, beispielsweise Ingenieuren oder Anwältinnen.

Der Verein will zudem dafür sorgen, dass Geflüchtete und Schweizer aufeinandertreffen. «Auf beiden Seiten gibt es Ängste und Vorurteile gegenüber der anderen Seite.» Durch die Begegnung könnten sowohl Schweizer als auch Geflüchtete diese abbauen und voneinander lernen. Vielleicht koche ich bald selbst Buchweizen. Und wer weiss, vielleicht lade ich jemanden dazu ein.

Liest du diesen Artikel auf dem Web? Mit der App geht's einfacher!



VERWENDETE QUELLEN

- Augenschein und persönliche Gespräche vor Ort
- Website des [FRW Zug](#)

Themen

Regionales Leben

Arbeiten

Deutschkurse

Deutschland

Essen und Trinken

Flüchtlinge

Freiwilligenarbeit

Geflüchtete

Katholische Kirche

Kirche

Krieg

Schweiz

St. Johannes

Ukraine-Krieg

Ukrainische Geflüchtete

Autor REDAKTION

Julian Amrein

studierte Gesellschafts- und Kommunikationswissenschaften an der Universität Luzern. Neben dem Musizieren im Orchester zerlegt er gerne kaputte Motoren und komplizierte Literatur.

Alle Artikel

Bitte melde dich an zum Kommentieren.

2 KOMMENTARE

Matthias E, 03.05.2026, 07:03 Uhr



Solche Angebote sind kein nettes Beiwerk, sondern zentral für den Zusammenhalt in unserem Kanton. Integration gelingt nicht am Schreibtisch, sondern dort, wo Menschen einander im Alltag begegnen – so wie an diesem Mittagstisch in Zug.

Wer hier nur von Unterbringung spricht, greift zu kurz. Entscheidend ist, ob aus Nebeneinander ein Miteinander wird. Genau dafür braucht es lokale Vereine, Freiwillige und niederschwellige Begegnungsorte. Ich erlebe in meiner Arbeit im Vorstand von KISS Risch, wie wichtig persönliche Kontakte, Verlässlichkeit und Nachbarschaftshilfe sind, damit Menschen Anschluss finden und sich einbringen können.

Für mich ist klar: Integration ist keine Kür, sondern Voraussetzung für ein funktionierendes Gemeinwesen. Wenn Menschen bei uns leben, müssen wir ihnen auch echte Wege in den Alltag eröffnen – mit Sprache, Begegnung und klaren Strukturen. Das stärkt nicht nur die Betroffenen, sondern auch den gesellschaftlichen Frieden.

Mein Ziel ist ein Kanton Zug, der Zusammenhalt nicht nur beschwört, sondern konkret ermöglicht – in den Gemeinden, in den Quartieren und im Alltag.

Matthias E, 03.05.2026, 06:56 Uhr



Solche Begegnungen sind kein nettes Zusatzprogramm, sondern zentral für den Zusammenhalt in Zug. Wer Menschen, die neu hier sind, nur verwaltet statt einbindet, riskiert Ausgrenzung im Alltag. Genau darum ist ein Mittagstisch wie im

Artikel wichtig: Integration beginnt nicht auf dem Papier, sondern dort, wo Menschen einander kennenlernen.

Integration braucht Offenheit, Gelegenheiten zur Begegnung und Strukturen, die mit dem Wachstum unseres Kantons Schritt halten. Freiwilliges Engagement leistet hier enorm viel. Aber es darf nicht einfach stillschweigend vorausgesetzt werden.

Wer will, dass Zug funktioniert, muss auch dafür sorgen, dass Menschen Anschluss finden.

LESEN SIE AUCH

AKTUELLE NEWS

BLOGS

GESUNDHEIT ... VOR 14 ...

Wirtschaftsprüfer und Steuerberater

Er ist neuer Finanzchef des Luzerner Kantonsspitals



GESELLSCHA... VOR 12 ...

Mehr Konfessionslose
Fast die Hälfte der Luzerner ist nicht religiös

VERKEHR & ... VOR 15 ...

Anstehende Bauarbeiten

Ruhiger, sicherer, heller: Zuger Strasse wird aufgehübscht

POLITIK VOR 11 ...

Debatte in Zug

Regierung hält Kontrolleure an der kurzen Leine – noch

REGIONALES ... VOR 11 ...

Bilanz 2026

Frühlingshaftes Wetter lockt über 120'000 an die Luga

REGIONALES ... VOR 13 ...

Lounge statt Früchte

Luzerner Polizei schliesst Stand an der Luga

Version: 166.1 **BuildDate:** 30.4.2026, 8:58:35 MESZ **Generiert:** 4.5.2026, 5:58:19 MESZ **Id:** 2866872