

## OnePager zur kulturellen Integration in der Schweiz

Herzlich Willkommen in der Schweiz!

Um dir den Start zu vereinfachen, haben wir dir eine Liste mit Dos and Don'ts zusammengestellt.

### Kommunikation & Umgangston

Diese fünf Punkte beleuchten die feinen, aber wichtigen Unterschiede in der direkten Interaktion und Gesprächskultur.

Dos	Don'ts
<b>Höflicher Start</b> Beginne deine E-Mails und Gespräche mit einer freundlichen Anrede (Grüezi / Guten Tag) und etwas Small Talk, bevor du zum Punkt kommst.	<b>Zu direkt zur Sache kommen</b> Vermeide den «typisch deutschen» Stil, sofort ohne Umschweife oder Begrüssung das Geschäftliche zu beginnen.
<b>Pünktlichkeit</b> Sei stets pünktlich (lieber 5 Minuten zu früh). Verlässlichkeit hat einen sehr hohen Wert.	<b>Unvorbereitet oder unpünktlich sein</b> Zu spät kommen oder unvorbereitet in Meetings erscheinen, gilt als unprofessionell und respektlos.
<b>Diplomatische Sprache</b> Verwende den Höflichkeitskonjunktiv («Es wäre toll, wenn...», «Könnten Sie vielleicht...»). Formuliere Wünsche oder Vorschläge statt direkter Anweisungen.	<b>Imperative verwenden</b> Vermeide direkte Befehle oder Anweisungen im Imperativ («Mach das sofort!» oder «Ich brauche das bis morgen!»)
<b>Respektvolles «Sie»</b> Warte ab, bis dir das «Du» angeboten wird. Auch beim Duzen bleibt der Ton oft formeller.	<b>Titel betonen / Eigenlob</b> Akademische Titel werden seltener verwendet. Verzichte auf unnötiges Eigenlob und das Herausstellen der eigenen Wichtigkeit.
<b>Konsens suchen</b> Sei geduldig. Entscheidungen werden oft konsensorientiert und nach gründlicher Rücksprache getroffen.	<b>Unterbrechen / Ungeduld zeigen</b> Unterbrich Schweizer Kollegen nicht und versuche nicht, Entscheidungen zu überstürzen.

## «Grüezi» & «Ade»

Damit du direkt ab dem ersten Tag einen guten Eindruck hinterlassen kannst, möchten wir dir die wichtigsten Schweizer Wörter vorstellen:

### Begrüssung

- «Grüezi (mitenand)» Sie-Form / (Mehrzahl)
- «Hoi (zäme)» Du-Form / (Mehrzahl)

### Beim Essen

- «En Guete (mitenand)» Guten Appetit (Mehrzahl)

### Verabschiedung

- «Ade (mitenand)» Sie-Form / (Mehrzahl)
- «Tschüss (zäme)» Du-Form / (Mehrzahl)

## Alltag, Freizeit & Soziales

Dieser Abschnitt hilft, Fettnäpfchen im täglichen Leben und im sozialen Miteinander zu vermeiden.

Dos	Don'ts
<b>Ruhezeiten respektieren</b> Halte dich strikt an die Ruhezeiten (besonders mittags, ab 22 Uhr und am Sonntag). Lärm (Bohren, Rasenmähen) ist dann tabu.	<b>Lärm am Sonntag</b> Unterschätze nicht, wie wichtig der Sonntag als Ruhetag ist. Lärmende Aktivitäten (auch Auto waschen) können zu Konflikten führen.
<b>Dialekt-Toleranz</b> Zeige Offenheit für den Schweizer Dialekt – höre geduldig zu. Nutze Hochdeutsch, es ist die offizielle Schriftsprache.	<b>Dialekt imitieren</b> Versuche nicht, den Dialekt zu sprechen. Das wirkt schnell befremdlich.
<b>Ordnung &amp; Sauberkeit</b> Achte auf Ordnung und Sauberkeit in öffentlichen Bereichen, im Treppenhaus und vor der eigenen Haustüre.	<b>Über die Schweiz meckern</b> Vermeide generelle Klagen über hohe Preise, das Lohngefälle oder die Bürokratie. Sei insgesamt bescheiden in der Kritik.
<b>Nachbarschaftspflege</b> Suche den Kontakt zu den Nachbarn, stelle dich vor und pflege ein freundliches Verhältnis (z.B. ein kurzer Gruss).	<b>Deutsche als Referenz</b> Vermeide ständige Vergleiche, wie "Das ist in Deutschland aber viel besser/günstiger/schneller."
<b>Umgangsformen im Restaurant</b> Gebe deine Bestellung mit "Bitte" auf.	<b>Befehle an den Service</b> Bestelle nicht im Imperativ ("Ich bekomme...", "Bring mir...").

## Apéro

Die Schweizer zelebrieren den Apéro (kleine Häppchen / Snacks) zu vielen Gelegenheiten. Wenn Freunde zu Besuch kommen, eine grössere Feier ansteht, bei Verabschiedungen von Mitarbeitenden oder Einweihungspartys, zu Anfang steht immer der Apéro. Dazu gehört immer das Anstossen mit Sekt, Wein, Wasser oder Orangensaft. Jeder stösst mit jedem an und man schaut sich dabei in die Augen, lächelt, sagt «Prost» und spricht sich mit dem Namen an. Übers Kreuz anstoßen oder vorbeischauen ist verpönt.

## Mitbringen zum Grillieren

Wer zum Grillen bei Schweizer Freunden eingeladen ist, sollte es nicht als unfreundlich betrachten, wenn jeder sein eigenes Fleisch mitbringen soll. In der Schweiz ist dies gang und gäbe. Man kann es aber auch positiv sehen – du hast genau das auf dem Grill, was du am liebsten hast.

## Waschküche

Es gibt nur einen Ort in der Schweiz, an dem alle Höflichkeiten abgelegt und Aggressionen ausgelebt werden – die gemeinsame Waschküche in Mietwohnungen. Die meisten Nachbarschaftsstreits drehen sich genau um dieses Thema. In der Regel gibt es einen Waschplan, wer wann waschen darf. Die Konflikte entstehen aber, wenn jemand im Haus seine Wäsche zu lange hängen lässt, seine Waschzeiten zu sehr ausreizt oder die Waschmaschine / den Trockenraum dreckig hinterlässt. Selbst kleine Regelverletzungen führen an diesem Ort zu Diskussionen oder auch Mahnzettel ohne Absender finden sich dort öfter mal vor.

## **Typische Schweizer Produkte**

### Schokolade

Die Schweizer Schokolade ist weltbekannt und verdankt ihren Ruf der hohen Qualität. Mit einem durchschnittlichen pro Kopf Konsum von 9-12kg, gehören die Schweizer zu den grössten Schokoladenkonsumenten der Welt. Bekannte Marken sind Lindt & Sprüngli und Cailler.

### Ovolmaltine

Ovomaltine (kurz: Ovo / Ovi) ist ein Instantpulver auf der Basis von Gerstenmalz, entrahmter Milch und Kakao. Nach dem Einrühren in kalter oder warmer Milch ist es direkt trinkfertig. Ursprünglich wurde das Getränk als Stärkung für geistig und körperlich geschwächte Personen entwickelt. Mittlerweile gibt es diverse Ovo-Produkte: Brotaufstrich, Müesli, Schokolade, Riegel, Kekse, Eis, etc.

### Rivella

Mit einem jährlichen Konsum von 80 Millionen Litern gilt Rivella schon fast als Schweizer Nationalgetränk. Es besteht aus 25-35% aus Milchserum und erhält den einzigartigen Geschmack durch die Beimischung aus einem Mix aus Frucht- und Kräuter-Extrakten. Das Rezept ist streng geheim; selbst im Unternehmen kennt es nur eine Handvoll Personen.

## Käse

Pro Jahr und Kopf werden etwa 21.5kg Käse konsumiert. Unter den mehr als 450 Käsesorten befinden sich die bekannten wie Emmentaler AOP, Le Gruyère AOP, Appenzeller oder Raclette Suisse. Das AOP nach dem Namen ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Beim AOP-Käse stammt die Milch aus derselben Region, in der sie auch verkäst und der Käselaib bis zur Reife gepflegt wird.

## Aromat

Aromat gehört zu einem Schweizer Haushalt wie die Berge zum Panorama der Schweiz. Neben dem Geschmacksverstärker Natriumglutamat enthält es Speisesalz, Palmöl und diverse Gewürzextrakte. Besonders beliebt ist Aromat als Gewürz auf einem gekochten Ei, kann aber bei diversen Gerichten eingesetzt werden.

## **Fazit**

Wenn du dich frühzeitig mit den kulturellen Unterschieden auseinandersetzt und dich offen und respektvoll verhältst, wirst du dich leichter integrieren. Die wichtigsten Eigenschaften für eine erfolgreiche Integration sind...

- ... Offenheit für Neues...
- ... Respekt vor der bestehenden Kultur...
- ... Geduld beim Knüpfen sozialer Kontakte

Wenn du diese Tipps beherzigst, wirst du dich bald in der Schweiz wie zu Hause fühlen.