

Schleswig-Holstein

Sagen und Infos

in Einfacher Sprache



Lebenshilfe

Bremen | Leichte Sprache

Was steht in diesem Heft?

Worum geht es? Seite 3

Landkarten Seite 4

Sagen aus Schleswig-Holstein

Der Untergang von Rungholt Seite 6

Die Überfahrt der Zwerge nach Amrum Seite 10

Schon gewusst? Infos über Schleswig-Holstein Seite 14

Mehr Infos

Tipps zum Weiterlesen Seite 20

Wer hat dieses Heft gemacht? Seite 21

Weitere Sagen und Infos aus Norddeutschland Seite 22

Worum geht es?

In Norddeutschland gibt es diese fünf Bundesländer:

- Bremen
- Hamburg
- Mecklenburg-Vorpommern
- Niedersachsen
- Schleswig-Holstein

Geschichten und Geschichte aus den Bundesländern

Es gibt viele schöne **Geschichten** aus den Bundesländern. Diese Geschichten sind oft erfunden, obwohl gerade **Sagen** über Ereignisse, Menschen oder Orte erzählen, die es wirklich gab oder gibt. Zum Beispiel gibt es die Stadt Hameln in Niedersachsen. Aber die Figur des Rattenfängers von Hameln, der Kinder entführt hat, ist sehr wahrscheinlich erfunden. Aber jedes Bundesland hat auch seine eigene **Geschichte** über Ereignisse, die wirklich so passiert sind.

Wir haben einige Geschichten und auch Infos über die Geschichte aus den Bundesländern gesammelt, die wir besonders schön oder spannend finden. Die Original-Texte sind aber manchmal schwierig zu verstehen. Darum haben wir die Texte in Einfache Sprache übersetzt. So können mehr Menschen die Texte besser verstehen. Es gibt ein Heft in Einfacher Sprache für jedes Bundesland aus Norddeutschland.

Leichte und Einfache Sprache in der Schule

Die Hefte kann man auch gut im Schulunterricht nutzen. Es gibt auch jedes Heft zu einem Bundesland in Leichter Sprache. Leichte Sprache ist etwas einfacher als Einfache Sprache. Leichte Sprache ist zum Beispiel gut für Menschen mit geistiger Behinderung oder Menschen, die gerade Deutsch lernen. In jedem Heft stehen am Ende auch die Links zu den Texten im Original. So können alle lesen, was sie wollen.

Geschichten zum Anhören

In Leichter Sprache nennen wir die Sagen nur „Geschichten“. Und die Geschichten gibt es auch zum Anhören als Hörspiel. Die Texte zum Anhören sind etwas leichter als die Texte in diesem Heft. So können viele Menschen die schönen Geschichten oder Sagen aus Norddeutschland kennenlernen.



Landkarten

Karte von
Deutschland:
Die Bundesländer
in Norddeutschland
sind farbig.



In diesem Heft geht
es um Sagen und
Infos aus
Schleswig-Holstein.



Sagen

aus Schleswig-Holstein



Der Untergang von Rungholt



Die Überfahrt der Zwerge nach Amrum

Man kann sich die Geschichten auch anhören.
Der QR-Code führt zur Internet-Seite
mit allen Geschichten in **Leichter Sprache**.



Der Untergang von Rungholt

Eine Sage in Einfacher Sprache

Vor vielen hundert Jahren gab es an der Küste von Schleswig-Holstein den Ort Rungholt. Dort wohnten reiche Leute. Sie bauten große Deiche zum Schutz vor der Flut. Manchmal standen sie auf den Deichen und sagten:

„Trotz nu, blanke Hans!“

Das heißt in etwa: „Wir wehren uns gegen die Nordsee. Wir haben keine Angst vor den Stürmen und der Flut.“

Es gibt verschiedene Ideen, warum man „Blanker Hans“ für die Nordsee oder für Nordseestürme sagt. Den Namen gibt es heute immer noch, zum Beispiel für eine Straße in Bremen. Aber das ist eine andere Geschichte. Jetzt geht es um die Geschichte von Rungholt.



Die reichen Menschen in Rungholt hielten sich für etwas Besseres. Sie wurden darum sehr übermütig. So machten die Rungholter Bauern am Weihnachtsabend im Jahr 1300 ein Schwein betrunken. Dann setzen sie dem Schwein eine Schlafmütze auf und legten es ins Bett.

Dann ließen sie den Pastor ins Wirtshaus kommen. Sie sagten zu ihm: „Du musst unserem Kranken das Abendmahl reichen. Erfüllst du uns unseren Willen nicht? Dann werden wir dich in den Graben stoßen. Das schwören wir!“

Aber der Pastor wollte das heilige Abendmahl nicht reichen. Denn das Abendmahl mit Brot und Wein ist ein heiliges Zeichen Gottes. Das Abendmahl ist für gläubige Christen und nicht für betrunkene Schweine.



Die Bauern besprachen, was sie nun tun sollten. Denn sie hatten ja geschworen, dass sie den Pastor in den Graben stoßen wollten. Daran wollten sie sich halten.

Der Pastor merkte schnell, dass die Bauern nichts Gutes planten. Er schlich sich still und leise davon. Doch zwei andere Männer im Wirtshaus sahen das. Sie gingen zum Pastor und zogen ihn mit Gewalt zurück ins Wirtshaus. Sie wollten wissen, wo er hinwollte.

Der Pastor erzählte den Männern die Geschichte vom Schwein und dem Abendmahl. Und er klagte: „Die Bauern machen sich lustig über Gott und meinen Glauben.“

Die Männer fragten: „Hast du das heilige Abendmahl denn mitgebracht? Dann zeig es uns.“

Der Pastor gab den Männern eine kleine Dose. Die Männer lachten: „Wenn in der Dose Gott ist, dann muss Gott auch mit uns saufen!“

Und dann gossen sie Bier in die Dose. Das war eine schlimme Gotteslästerung.

Aber der Pastor blieb ganz ruhig und bat freundlich um die Dose. Dann ging der Pastor mit der Dose in die Kirche und betete zu Gott. Er erzählte Gott, was ihm passiert war. Und er sprach einen Wunsch aus:

„Lieber Gott, bitte bestrafe diese gottlosen Leute!“

In der nächsten Nacht bekam der Pastor eine Warnung: Gott würde Rungholt ins Verderben stürzen. Der Pastor sollte darum Rungholt verlassen. Der Pastor glaubte an diese Warnung: Er stand auf und ging davon. Und sofort fing ein schlimmer Sturm an.

Das Wasser von der Nordsee stieg zwei Meter über die Deiche. Der ganze Ort Rungholt ging unter und sieben Orte um Rungholt herum gingen auch unter.

Und fast alle Menschen in Rungholt und den anderen Orten mussten sterben. In einem alten Gedicht zu Rungholt heißt es darum auch: **Die Nordsee ist eine Mordsee.**

Nur der Pastor, seine Magd und drei gläubige Frauen überlebten. Sie hatten noch früh genug Rungholt verlassen, weil sie am Abend vorher in einem anderen Ort zum Gottesdienst waren.



Heute steht Rungholt mit all seinen Häusern immer noch auf dem Meeresgrund. Wenn die Nordsee ruhig ist und das Wetter klar, kann man die Türme und Mühlen gut sehen. Und manche hören sogar die Kirchenglocken. Und in einer alten Vorhersage heißt es: Die ganze Welt wird irgendwann untergehen. Aber bevor das passiert, wird Rungholt wieder auftauchen und es wird wieder so reich werden wie früher.

Das war die Geschichte von Rungholt.

Ist das wirklich so passiert? Zum Teil:

Es gab eine große Sturmflut im Jahr 1362. Das weiß man sicher. Die Sturmflut zerstörte viel Land, weil die Deiche zu niedrig waren. Und später gab es noch andere Sturmfluten. Das Küstengebiet brach in kleine Teile. Einige Teile versanken im Meer und andere blieben stehen.

Heute sind das die Halbinsel Nordstrand, die Insel Pellworm, die Hallig Nordstrandischmoor und die Hamburger Hallig.

Und eine kleine Sandfläche im Wattenmeer wird Rungholtsand genannt.

Einige Fachleute glauben, dass hier früher der Wald von Rungholt war. Man hat auch andere Spuren von Rungholt gefunden, zum Beispiel Kochgeschirr und Überreste von Mauern.

Aber eine Sache hat man noch nicht gefunden: Das viele Geld der reichen Leute aus Rungholt...

Die Überfahrt der Zwerge nach Amrum

Eine Sage in Einfacher Sprache



Heute fährt mehrmals täglich eine Fähre zwischen den Inseln Föhr und Amrum. Auf der Fähre ist Platz für viele Menschen und Autos. Die Fahrt dauert nur etwa eine Stunde.

Aber früher gab es nur einen Fährmann mit einem alten Ruderboot. Die Fahrt dauerte länger und war gefährlich. Und in dem Boot waren nur wenige Plätze.

Der Fährmann wohnte in Utersum auf Föhr in einem halbverfallenen Haus. In einer stürmischen Nacht wurde er durch ein starkes Klopfen geweckt. Er ging aus dem Haus. Aber er sah niemanden, weil es so dunkel war. Dann hörte er eine leise Stimme, die ihn fragte:

„Kannst du uns nach Amrum fahren?“

Der Fährmann antwortete:

„Bei diesem Wetter nicht.“

Aber die Stimme rief:

„Doch, fahr uns! Mit uns sinkt das Boot nicht! Und du wirst auch noch etwas davon haben.“

Der Fährmann überlegte lange und entschloss sich endlich, die Fahrt zu wagen. Er ging zum Anlegeplatz, wo er sein Boot angebunden hatte. Schon von weitem hörte er viele leise Stimmen und lautes Poltern im Boot. Und als er beim Boot war, sah er viele kleine Zwerge darin, das waren die Oterbaankins. Es waren so viele Zwerge, dass es kaum noch Platz für den Fährmann gab.



Er brachte die erste Ladung Zwerge ohne Probleme nach Amrum. Die Zwerge stiegen schnell aus, aber sie sagten kein Wort. Das ging so viele Male. Schließlich hatte er auch die letzten Zwerge nach Amrum gebracht.

Aber der Fährmann ging nun schlecht gelaunt nach Hause und ärgerte sich über die undankbaren Zwerge.

Als er durch die Haustür gehen wollte, stieß er mit seinem Fuß gegen einen harten Gegenstand. Er bückte sich und fand einen Hut. Der Hut war gefüllt mit vielen Goldstücken! Die Zwerge hatten die Goldstücke als Lohn für die Fahrten heimlich in den Hut gelegt. Der Fährmann war nun reich. Er hatte genug Gold für ein sorgenfreies Leben.

Schon gewusst?

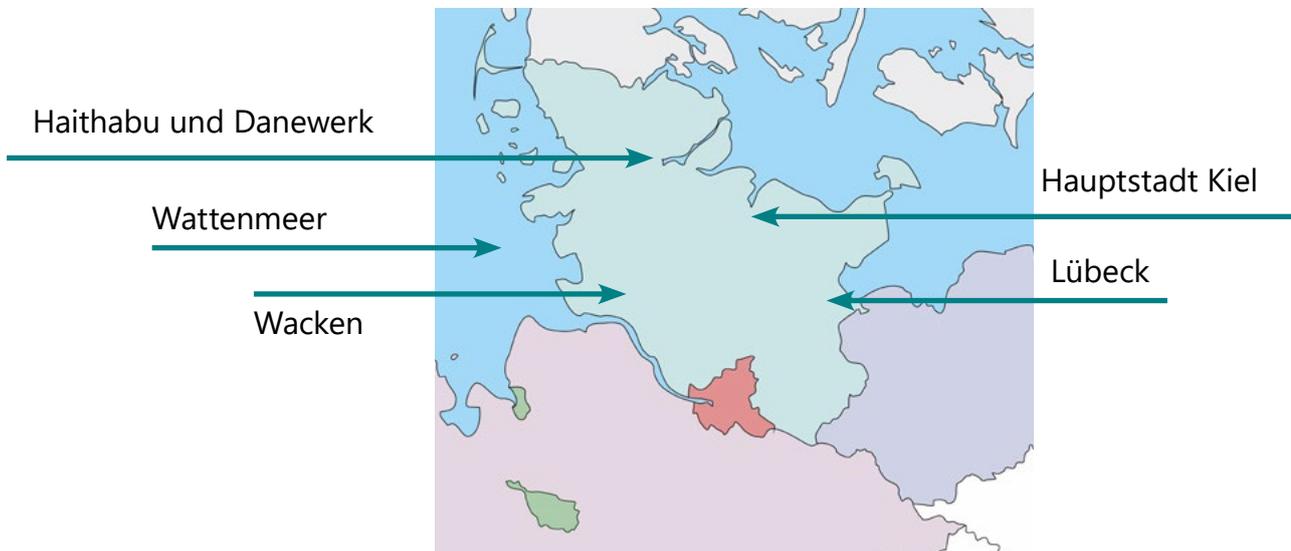
Infos über Schleswig-Holstein

Schon gewusst?

Infos über Schleswig-Holstein

Karte von Schleswig-Holstein:

Hier sind in etwa die Orte aus dem Text.



Schleswig-Holstein hat eine sehr bewegte Geschichte

Es gibt einen witzigen Spruch von Henry John Temple, der um 1850 einer der wichtigsten Politiker in England war. Er hat gesagt: „Nur drei Menschen haben die schleswig-holsteinische Geschichte begriffen – Prinzgemahl Albert, der ist tot; ein deutscher Professor, der ist wahnsinnig geworden; und ich, nur habe ich alles darüber vergessen.“

Und tatsächlich ist die Geschichte von Schleswig-Holstein nicht so einfach, denn früher gab es viel Streit und Krieg um diese Landfläche zwischen Nordsee und Ostsee. Erst im Jahr 1920 war man sich einig, was zu Deutschland und was zu Dänemark gehört. Heute ist Schleswig-Holstein das fünftkleinste Bundesland von Deutschland und hier leben etwa 3 Millionen Menschen. Aber wegen dieser bewegten Geschichte gibt es in Schleswig-Holstein bis heute viele Sprachen.

Schleswig-Holstein spricht viele Sprachen

In Schleswig-Holstein sind diese Sprachen rechtlich anerkannt:

- Hochdeutsch
- Niederdeutsch
- Dänisch mit Südjütisch
- Nordfriesisch
- Romanes

Die Sprachen sind besonders geschützt und es gibt Förderungen, dass die Sprachen auch weiter gesprochen werden, zum Beispiel in Schulen. Und in vielen Regionen gibt es Schilder mit Infos in mehreren Sprachen.

Aber nicht nur die Sprachen, sondern auch die Menschen mit diesen Sprachen sind geschützt: die dänische Minderheit, die friesische Volksgruppe und die Minderheit der Sinti und Roma haben besondere Rechte in Schleswig-Holstein. Zum Beispiel ist es für Parteien von diesen Minderheiten einfacher, in den Landtag zu kommen.



Schild in zwei Sprachen bei der Polizei in Husum

Schleswig-Holstein ist sehr flach und darum in Gefahr

Schleswig-Holstein hat viel Küstenfläche. Und etwa ein Viertel vom ganzen Land liegt nur knapp über dem Meeresspiegel. Das heißt, wenn das Meer ansteigt und es zu großen Sturmfluten kommt, wird viel Land überschwemmt. In diesen Bereichen leben aber keine Menschen, darum ist das nicht ganz so schlimm wie in der Geschichte von Rungholt. Aber Schleswig-Holstein ist trotzdem in Gefahr: Denn wenn durch den Klimawandel vielleicht das Meer immer weiter ansteigt, wird auch immer mehr Land überschwemmt. Das ist auch eine Gefahr für die Hansestädte und Welterbe-Stätten in Schleswig-Holstein:

Hansestädte in Schleswig-Holstein

Die **Hanse** war ein großes Bündnis von Kaufleuten und etwa 200 Städten aus ganz Europa. Das Bündnis gab es etwa 500 Jahre lang, ungefähr von den Jahren 1160 bis 1660. In dieser Zeit sorgte die Hanse für einen guten Handel und für die Sicherheit der Hansestädte. Denn zusammen hatte die Hanse viele Schiffe und konnte sich gegen viele Feinde wehren.

Heute gibt es die Hanse nicht mehr. Aber einige Städte haben den Titel Hansestadt behalten oder wieder als Teil ihres Namens angenommen. In Schleswig-Holstein waren zwei Städte in der Hanse: **Kiel** und **Lübeck**.

Kiel war nicht so aktiv in der Hanse und wurde im Jahr 1554 aus dem Bündnis ausgeschlossen. Heute ist Kiel Landeshauptstadt von Schleswig-Holstein.

Lübeck hingegen ist eine der bekanntesten Hansestädte auf der Welt und wird auch **Königin der Hanse** genannt. Denn mit Gründung der Stadt als erste deutsche Ostseestadt und ihrem Handel mit vielen anderen Städten und Ländern fing alles an mit der Hanse.

UNESCO-Welterbe in Schleswig-Holstein

Die UNESCO ist eine weltweite Organisation, die sich für den Schutz von besonderen Bauwerken, Stätten und Naturgebieten einsetzt. Diese besonderen Bauwerke, Stätten und Naturgebiete nennt die UNESCO **Welterbe**, weil sie so wichtig für die Welt sind.

Jedes Land kann Vorschläge für die Welterbe-Liste machen, aber die UNESCO entscheidet. Schleswig-Holstein ist dreimal auf der Welterbe-Liste von der UNESCO:

- Die **Lübecker Altstadt** mit ihrem mittelalterlichen Stadtkern ist als wichtiges Beispiel für Städte aus der Hansezeit auf der Liste. Dazu gehören auch die wichtigsten Bauwerke in Lübeck, zum Beispiel das Rathaus, das Burgkloster, das Holstentor und die Salzspeicher.
- **Haithabu und Danewerk** als wichtige Beispiele für die Wikingerzeit (8. bis 11. Jahrhundert) und für den Handel in dieser Zeit. Der Ort Haithabu und die Grenzanlagen Danewerk waren an der schmalsten Stelle zwischen Nordsee und Ostsee an der Grenze zwischen Dänemark und Deutschland.
- Das **Wattenmeer an der Nordseeküste**, davon liegt ein großer Teil in Schleswig-Holstein.

Im Wattenmeer wechseln sich Ebbe und Flut ständig ab. So hat sich ein weltweit einzigartiges Naturgebiet gebildet, das heute Heimat für etwa 10.000 Tierarten ist. Zusätzlich machen dort etwa 10 Millionen Zugvögel jedes Jahr einen Zwischenstopp auf ihrer Reise von Norden nach Süden und umgekehrt.



Das Holstenstor in Lübeck



Das Wattenmeer

Schleswig-Holstein schmeckt

Viele Firmen verkaufen vor allem zur Weihnachtszeit Marzipan. Aber der Name **Lübecker Marzipan** ist besonders geschützt. So darf nämlich nur Marzipan heißen, das aus Lübeck und zwei Gemeinden in der Nähe kommt.



Marzipan gibt es schon sehr lange. Aber erst die Lübecker haben Marzipan ab dem Jahr 1800 so richtig berühmt gemacht. Marzipan besteht aus Mandeln und Zucker. Der Name kommt vielleicht vom italienischen Wort für „Markusbrot“, aber so genau weiß man das nicht.

Und man hört oft diese Geschichte: Marzipan wurde nach einer Hungersnot erfunden, als es sonst nichts zu essen gab. Aber das kann nicht stimmen. Denn Mandeln und Zucker waren früher sehr teuer. Ein einfaches Brot mit Mehl wäre viel billiger gewesen. Oder zum Beispiel auch Kartoffeln, für die man dann eine Pommegabel braucht, was uns zum letzten Thema führt:

Schleswig-Holstein rockt

In der Gemeinde Wacken in Schleswig-Holstein ist jedes Jahr im August das **Wacken Open Air**. Das ist eins der größten Musikfestivals der Welt für die Musikrichtungen Heavy Metal und Hard Rock. Im Jahr 2024 hatte das Festival etwa 85.000 Besucher und es haben 202 Bands gespielt. Die Fans von dieser Musik haben ein Erkennungszeichen, die sogenannte Pommesgabel. Man macht eine Faust und spreizt dann den Zeigefinger und den kleinen Finger nach oben ab.



Und nun?

Das waren schon einige Infos über Schleswig-Holstein. Aber es gibt natürlich noch viel mehr! Bei einem Besuch in Schleswig-Holstein kann man viel Neues entdecken.

Tipps zum Weiterlesen

Infos

Nachrichten in Leichter Sprache vom NDR:

https://www.ndr.de/fernsehen/barrierefreie_angebote/leichte_sprache/Nachrichten-in-Leichter-Sprache,nachrichtenleichtesprache100.html

Ideen für Urlaub in Schleswig-Holstein:

www.sh-tourismus.de

Quellen

Quellen für die Sachinfos:

- <https://www.schleswig-holstein.de/DE/landesportal/land-und-leute>
- https://www.schleswig-holstein.de/DE/fachinhalte/W/welterbe/Welterbe_Staetten_SH?nn=5a0194ce-c15d-4213-a1a3-763b997a6055
- <https://www.luebeck.de/de/rathaus/verwaltung/stadtplanung/altstadt/unesco-welterbe-luebecker-altstadt/index.html>
- <https://haithabu-danewerk.de/>
- https://www.schleswig-holstein.de/DE/fachinhalte/N/nationalpark_wattenmeer/weltnaturerbe?nn=5a0194ce-c15d-4213-a1a3-763b997a6055
- https://de.wikipedia.org/wiki/Schleswig-Holstein#cite_note-61
- https://www.niederegger.de/fileadmin/media/Presse/Pressemappen_Deutsch.pdf

Quellen für die Sagen:

Der Untergang von Rungholt:

- <https://www.projekt-gutenberg.org/antholog/s-schleswi/chap063.html>
- https://www.schleswig-holstein.de/DE/landesportal/land-und-leute/typisch-sh/sagen-und-legenden-aus-dem-norden/_documents/rungholt
- Detlev von Liliencron: Trutz, Blanke Hans <https://www.projekt-gutenberg.org/liliencr/gedichte/chap070.html>

Die Überfahrt der Zwerge nach Amrum

- <https://www.projekt-gutenberg.org/antholog/s-schleswi/chap012.html>

Wer hat dieses Heft gemacht?

Texte in Einfacher Sprache:

© Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., 2025.

Bilder und Fotos:

- Gezeichnete Bilder:
© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers.
- Karte von Deutschland mit den Grenzen von den Bundesländern von d-maps:
https://d-maps.com/carte.php?num_car=4690&lang=de
- Schild in 2 Sprachen bei der Polizei in Husum:
Wikipedia / Arne List - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2881880>
- Holstentor:
Wikipedia / Christian Wolf (www.c-w-design.de), CC BY-SA 3.0 de, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=45961193>
- Wattenmeer:
Wikipedia / Von Ralf Roletschek - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=28842149>
- Marzipan-Schwein: Pixabay / cocoparisienne
- Wacken: WOA Festival GmbH

Weitere Sagen und Infos aus Norddeutschland

Es gibt noch weitere Hefte mit Sagen und Infos aus Norddeutschland aus Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen.

Die Hefte kann man im Internet lesen oder runterladen und ausdrucken.

Man kann die Geschichten auch in Leichter Sprache anhören.

Der QR-Code führt direkt zur Internet-Seite mit allen Geschichten.

Die Hefte und die Geschichten zum Anhören sind kostenlos.



Links zu den Heften:

<https://leichte-sprache.de/uebersetzungen/geschichten-aus-dem-norden>

<https://shop.lebenshilfe-bremen.de/>

Link zu den Geschichten zum Anhören:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL9Oi_6Ah9GAThOtFSeJ4qsQHxkt4Z4Wu_

Und die Hefte und
Geschichten zum Anhören
gibt es auch in einer App:



Bremen

Sagen und Infos

in Einfacher Sprache

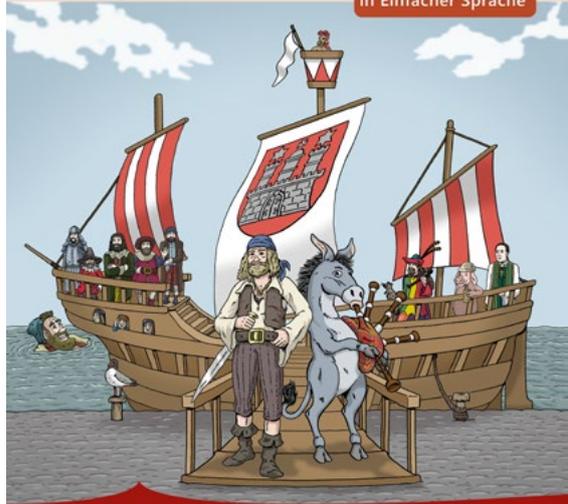


Lebenshilfe
Bremen | Leichte Sprache

Hamburg

Sagen und Infos

in Einfacher Sprache



Lebenshilfe
Bremen | Leichte Sprache

Mecklenburg-Vorpommern

Sagen und Infos

in Einfacher Sprache



Lebenshilfe
Bremen | Leichte Sprache

Niedersachsen

Sagen und Infos

in Einfacher Sprache



Lebenshilfe
Bremen | Leichte Sprache

Das Büro für Leichte Sprache Bremen

Das Büro für Leichte Sprache Bremen gibt es seit dem Jahr 2004.

Es war das erste Büro für Leichte Sprache in Deutschland.

Menschen mit und ohne Behinderung arbeiten hier zusammen.

Die Mitarbeiter übersetzen Texte in Leichte Sprache und Einfache Sprache.

Zum Beispiel: Verträge, Gesetze, Briefe, Infos und Internet-Seiten.

Testleser prüfen, ob man die Leichte-Sprache-Texte gut verstehen kann.

Testleser sind zum Beispiel

- Menschen mit einer geistigen Behinderung
- Menschen, die noch nicht so gut Deutsch können

Viele Menschen sollen Leichte Sprache benutzen.

Darum machen die Mitarbeiter vom Büro Vorträge und Kurse.

Sie bringen anderen bei, wie man Leichte Sprache benutzt.

Das Büro für Leichte Sprache hat noch viele andere Dinge gemacht.

Zum Beispiel:

- Bilder für Leichte-Sprache-Texte
- Geschichten in Leichter Sprache
- Fabeln und Märchen in Leichter Sprache und Einfacher Sprache
- Nachrichten in Leichter Sprache



Lebenshilfe Bremen e.V.

Büro für Leichte Sprache

Waller Heerstraße 55

28217 Bremen

www.leichte-sprache.de

www.lebenshilfe-bremen.de

shop.lebenshilfe-bremen.de

