



Deutsche Gesellschaft  
für die Vereinten Nationen e.V.  
United Nations Association of Germany

# Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte





# **Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte**

Die 30 Artikel in der deutschen  
Originalübersetzung sowie  
in jeweils einem Satz

# Einführung

Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte gilt ausnahmslos und immerwährend für alle Menschen – unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht, Sprache, Religion, politischer oder sonstiger Anschauung, nationaler oder sozialer Herkunft, Vermögen, Geburt oder sonstigem Stand. Neben der Charta der Vereinten Nationen ist die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte vom 10. Dezember 1948 das entscheidende Dokument der internationalen Politik, auf das sich die Staaten geeinigt haben. Sie ist die Basis aller weitergehenden menschenrechtlichen Vereinbarungen. Mit diesen allumfassenden Prinzipien bekennen sich die Vereinten Nationen und ihre Mitgliedstaaten zur Gewährleistung, Förderung und zum Schutz der Menschenrechte.

Grundsätzlich ist die Einhaltung der Menschenrechte Aufgabe der Staaten. Bei Menschenrechtsverletzungen sind die nationalen Gerichte zuständig. Wenn der eigene Staat jedoch nicht genug unternimmt, kann man sich an das UN-Hochkommissariat

für Menschenrechte (Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights – OHCHR) wenden: Beschwerden von betroffenen Menschen werden dann von Expertenausschüssen überprüft. Hierbei handelt es sich jedoch nicht um ein Gerichtsverfahren, an dessen Ende ein rechtlich verbindliches Urteil gesprochen wird. Stellen die UN-Ausschüsse eine Verletzung der Menschenrechte fest, so wird dem Staat empfohlen, Abhilfe zu schaffen – zum Beispiel, indem er seine Gesetze ändert oder Schadensersatz zahlt. Die Aufgabe der Vereinten Nationen ist es, die Mitgliedstaaten immer wieder an die Einhaltung und Durchsetzung der Menschenrechte zu erinnern und auf ihre Verletzungen aufmerksam zu machen.

Seit der Verabschiedung der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte durch die UN-Generalversammlung hat dieser Text nichts an Aktualität eingebüßt. Es sind auch Ihre Rechte. Sie dienen uns allen als Grundprinzipien des menschlichen Zusammenlebens, auf die sich jeder berufen kann. Wir können alle dafür sorgen, dass diese Grundrechte tatsächlich und tagtäglich geachtet werden – im Großen wie im Kleinen, vor Ort und in der Welt, überall, zu jeder Zeit.

# Präambel

**Da** die Anerkennung der angeborenen Würde und der gleichen und unveräußerlichen Rechte aller Mitglieder der Gemeinschaft der Menschen die Grundlage von Freiheit, Gerechtigkeit und Frieden in der Welt bildet,

**da** die Nichtanerkennung und Verachtung der Menschenrechte zu Akten der Barbarei geführt haben, die das Gewissen der Menschheit mit Empörung erfüllen, und da verkündet worden ist, dass einer Welt, in der die Menschen Rede- und Glaubensfreiheit und Freiheit von Furcht und Not genießen, das höchste Streben des Menschen gilt,

**da** es notwendig ist, die Menschenrechte durch die Herrschaft des Rechtes zu schützen, damit der Mensch nicht gezwungen wird, als letztes Mittel zum Aufstand gegen Tyrannei und Unterdrückung zu greifen,

**da** es notwendig ist, die Entwicklung freundschaftlicher Beziehungen zwischen den Nationen zu fördern,

**da** die Völker der Vereinten Nationen in der Charta ihren Glauben an die grundlegenden Menschenrechte,


an die Würde und den Wert der menschlichen Person und an die Gleichberechtigung von Mann und Frau erneut bekräftigt und beschlossen haben, den sozialen Fortschritt und bessere Lebensbedingungen in größerer Freiheit zu fördern,

**da** die Mitgliedstaaten sich verpflichtet haben, in Zusammenarbeit mit den Vereinten Nationen auf die allgemeine Achtung und Einhaltung der Menschenrechte und Grundfreiheiten hinzuwirken,

**da** ein gemeinsames Verständnis dieser Rechte und Freiheiten von größter Wichtigkeit für die volle Erfüllung dieser Verpflichtung ist,

### **verkündet die Generalversammlung**

diese Allgemeine Erklärung der Menschenrechte als das von allen Völkern und Nationen zu erreichende gemeinsame Ideal, damit jeder einzelne Mensch und alle Organe der Gesellschaft sich diese Erklärung stets gegenwärtig halten und sich bemühen, durch Unterricht und Erziehung die Achtung vor diesen Rechten und Freiheiten zu fördern und durch fortschreitende nationale und internationale Maßnahmen ihre allgemeine und tatsächliche Anerkennung und Einhaltung durch die Bevölkerung der Mitgliedstaaten selbst wie auch durch die Bevölkerung der ihrer Hoheitsgewalt unterstehenden Gebiete zu gewährleisten.



Alle Menschen sind frei  
und gleich an Würde  
und Rechten geboren.



# Artikel 1


Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Solidarität begegnen.

Jeder hat Anspruch auf  
Rechte und Freiheiten ohne  
irgendeinen Unterschied.

## Artikel 2

Jeder Mensch hat Anspruch auf die in dieser Erklärung verkündeten Rechte und Freiheiten ohne irgendeinen Unterschied, etwa aufgrund rassistischer Zuschreibungen, nach Hautfarbe, Geschlecht, Sprache, Religion, politischer oder sonstiger Überzeugung, nationaler oder sozialer Herkunft, Vermögen, Geburt oder sonstigem Stand.

Des Weiteren darf kein Unterschied gemacht werden aufgrund der politischen, rechtlichen oder internationalen Stellung des Landes oder Gebiets, dem eine Person angehört, gleichgültig ob dieses unabhängig ist, unter Treuhandschaft steht, keine Selbstregierung besitzt oder sonst in seiner Souveränität eingeschränkt ist.



Jeder hat das Recht auf  
Leben, Freiheit und  
Sicherheit der Person.

# Artikel 3

Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person.



Niemand darf in Sklaverei  
gehalten werden.

# Artikel 4

Niemand darf in Sklaverei oder Leibeigenschaft gehalten werden; Sklaverei und Sklavenhandel sind in allen ihren Formen verboten.




Niemand darf der Folter  
unterworfen werden.



# Artikel 5

Niemand darf der Folter oder grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung oder Strafe unterworfen werden.



Jeder hat das Recht, überall  
als rechtsfähig anerkannt  
zu werden.

# Artikel 6

Jeder Mensch hat das Recht, überall als rechtsfähig anerkannt zu werden.

Alle Menschen sind vor  
dem Gesetz gleich.


# Artikel 7

Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich und haben ohne Unterschied Anspruch auf gleichen Schutz durch das Gesetz. Alle haben Anspruch auf gleichen Schutz gegen jede Diskriminierung, die gegen diese Erklärung verstößt, und gegen jede Aufhetzung zu einer derartigen Diskriminierung.

Jeder hat Anspruch auf einen wirksamen Rechtsbehelf.

# Artikel 8

Jeder Mensch hat Anspruch auf einen wirksamen Rechtsbehelf bei den zuständigen innerstaatlichen Gerichten gegen Handlungen, durch die seine ihm nach der Verfassung oder nach dem Gesetz zustehenden Grundrechte verletzt werden.



Niemand darf willkürlich  
festgenommen oder des  
Landes verwiesen werden.




# Artikel 9

Niemand darf willkürlich festgenommen, in Haft gehalten oder des Landes verwiesen werden.

Jeder hat das Recht auf ein  
gerechtes Verfahren vor einem  
unparteiischen Gericht.


# Artikel 10

Jeder Mensch hat bei der Feststellung der eigenen Rechte und Pflichten sowie bei einer gegen ihn erhobenen strafrechtlichen Beschuldigung in voller Gleichheit Anspruch auf ein gerechtes und öffentliches Verfahren vor einem unabhängigen und unparteiischen Gericht.



Jeder hat das Recht, als  
unschuldig zu gelten, solange  
seine Schuld gemäß dem Gesetz  
nicht nachgewiesen ist.


1. Jeder Mensch, der wegen einer strafbaren Handlung beschuldigt wird, hat das Recht, als unschuldig zu gelten, solange seine Schuld nicht in einem öffentlichen Verfahren, in dem er alle für seine Verteidigung notwendigen Garantien gehabt hat, gemäß dem Gesetz nachgewiesen ist.
2. Niemand darf wegen einer Handlung oder Unterlassung verurteilt werden, die zur Zeit ihrer Begehung nach innerstaatlichem oder internationalem Recht nicht strafbar war. Ebenso darf keine schwerere Strafe als die zum Zeitpunkt der Begehung der strafbaren Handlung angedrohte Strafe verhängt werden.



Niemand darf willkürlichen  
Eingriffen in sein Privatleben  
ausgesetzt werden.

# Artikel 12

Niemand darf willkürlichen Eingriffen in das eigene Privatleben, die eigene Familie, die eigene Wohnung und den eigenen Schriftverkehr oder Beeinträchtigungen der eigenen Ehre und des eigenen Rufes ausgesetzt werden. Jeder Mensch hat Anspruch auf rechtlichen Schutz gegen solche Eingriffe oder Beeinträchtigungen.



Jeder hat das Recht sich  
innerhalb eines Staates  
frei zu bewegen.



# Artikel 13

1. Jeder Mensch hat das Recht, sich innerhalb eines Staates frei zu bewegen und den Aufenthaltsort frei zu wählen.
2. Jeder Mensch hat das Recht, jedes Land, einschließlich des eigenen, zu verlassen und in das eigene Land zurückzukehren.

Jeder hat das Recht auf Asyl.


# Artikel 14

1. Jeder Mensch hat das Recht, in anderen Ländern vor Verfolgung Asyl zu suchen und zu genießen.
2. Dieses Recht kann nicht in Anspruch genommen werden im Falle einer Strafverfolgung, die tatsächlich aufgrund von Verbrechen nichtpolitischer Art oder aufgrund von Handlungen erfolgt, die gegen die Ziele und Grundsätze der Vereinten Nationen verstoßen.

Jeder hat das Recht auf eine  
Staatsangehörigkeit.


# Artikel 15

1. Jeder Mensch hat das Recht auf eine Staatsangehörigkeit.
2. Niemandem darf die eigene Staatsangehörigkeit willkürlich entzogen noch das Recht versagt werden, die Staatsangehörigkeit zu wechseln.



Frauen und Männer haben  
bei der Eheschließung,  
während der Ehe und bei deren  
Auflösung gleiche Rechte.

1. Volljährige Menschen haben ohne Beschränkung aufgrund von rassistischen Zuschreibungen, aufgrund der Staatsangehörigkeit oder der Religion das Recht zu heiraten und eine Familie zu gründen. Sie haben bei der Eheschließung, während der Ehe und bei deren Auflösung gleiche Rechte.
2. Eine Ehe darf nur bei freier und uneingeschränkter Willenseinigung der künftigen Ehegatten geschlossen werden.
3. Die Familie ist die natürliche Grundeinheit der Gesellschaft und hat Anspruch auf Schutz durch Gesellschaft und Staat.




Niemand darf willkürlich seines Eigentums beraubt werden.



# Artikel 17

1. Jeder Mensch hat das Recht, sowohl allein als auch in Gemeinschaft mit anderen Eigentum innezuhaben.
2. Niemand darf willkürlich des Eigentums beraubt werden.



Jeder hat das Recht auf  
Gedanken-, Gewissens-  
und Religionsfreiheit.

# Artikel 18

Jeder Mensch hat das Recht auf Gedanken-, Gewissens und Religionsfreiheit; dieses Recht schließt die Freiheit ein, die Religion oder Überzeugung zu wechseln, sowie die Freiheit, die eigene Religion oder Weltanschauung allein oder in Gemeinschaft mit anderen, öffentlich oder privat durch Lehre, Ausübung, Gottesdienst und Kult-handlungen zu bekennen.



Jeder hat das Recht auf  
Meinungsfreiheit.


# Artikel 19

Jeder Mensch hat das Recht auf Meinungsfreiheit und freie Meinungsäußerung; dieses Recht schließt die Freiheit ein, Meinungen ungehindert anzuhängen sowie über Medien jeder Art und ohne Rücksicht auf Grenzen Informationen und Gedankengut zu suchen, zu empfangen und zu verbreiten.

Alle Menschen haben das Recht,  
sich friedlich zu versammeln.

# Artikel 20

1. Alle Menschen haben das Recht, sich friedlich zu versammeln und zu Vereinigungen zusammenzuschließen.
2. Niemand darf gezwungen werden, einer Vereinigung anzugehören.




Der Wille des Volkes bildet die  
Grundlage für die Autorität  
der öffentlichen Gewalt.



# Artikel 21

1. Jeder Mensch hat das Recht, an der Gestaltung der öffentlichen Angelegenheiten des eigenen Landes unmittelbar oder durch frei gewählte Vertreter\_innen mitzuwirken.
2. Jeder Mensch hat das Recht auf gleichen Zugang zu öffentlichen Ämtern im eigenen Lande.
3. Der Wille des Volkes bildet die Grundlage für die Autorität der öffentlichen Gewalt; dieser Wille muss durch regelmäßige, unverfälschte, allgemeine und gleiche Wahlen mit geheimer Stimmabgabe oder in einem gleichwertigen freien Wahlverfahren zum Ausdruck kommen.



Jeder hat als Mitglied der  
Gesellschaft das Recht  
auf soziale Sicherheit.


## Artikel 22

Jeder Mensch hat als Mitglied der Gesellschaft das Recht auf soziale Sicherheit und Anspruch darauf, durch innerstaatliche Maßnahmen und internationale Zusammenarbeit sowie unter Berücksichtigung der Organisation und der Mittel jedes Staates in den Genuss der wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Rechte zu gelangen, die für die eigene Würde und die freie Entwicklung der eigenen Persönlichkeit unentbehrlich sind.

Jeder hat das Recht auf Arbeit.

# Artikel 23


1. Jeder Mensch hat das Recht auf Arbeit, auf freie Berufswahl, auf gerechte und befriedigende Arbeitsbedingungen sowie auf Schutz vor Arbeitslosigkeit.
2. Jeder Mensch, ohne Unterschied, hat das Recht auf gleichen Lohn für gleiche Arbeit.
3. Jeder Mensch, der arbeitet, hat das Recht auf gerechte und befriedigende Entlohnung, die ihm und der eigenen Familie eine der menschlichen Würde entsprechende Existenz sichert, gegebenenfalls ergänzt durch andere soziale Schutzmaßnahmen.
4. Jeder Mensch hat das Recht, zum Schutz der eigenen Interessen Gewerkschaften zu bilden und solchen beizutreten.



Jeder hat das Recht auf  
vernünftige Begrenzung  
der Arbeitszeit.

## Artikel 24

Jeder Mensch hat das Recht auf Erholung und Freizeit und insbesondere auf eine vernünftige Begrenzung der Arbeitszeit und regelmäßigen bezahlten Urlaub.



Jeder hat das Recht auf einen  
Lebensstandard, der Gesundheit  
und Wohl gewährleistet.




1. Jeder Mensch hat das Recht auf einen Lebensstandard, der Gesundheit und Wohl für sich selbst und die eigene Familie gewährleistet, einschließlich Nahrung, Kleidung, Wohnung, ärztliche Versorgung und notwendige soziale Leistungen gewährleistet sowie das Recht auf Sicherheit im Falle von Arbeitslosigkeit, Krankheit, Invalidität oder Verwitwung, im Alter sowie bei anderweitigem Verlust seiner Unterhaltsmittel durch unverschuldete Umstände.
2. Mütter und Kinder haben Anspruch auf besondere Fürsorge und Unterstützung. Alle Kinder, eheliche wie außereheliche, genießen den gleichen sozialen Schutz.

Jeder hat das Recht auf Bildung.


# Artikel 26

1. Jeder Mensch hat das Recht auf Bildung. Die Bildung ist unentgeltlich, zumindest der Grundschulunterricht und die grundlegende Bildung. Der Grundschulunterricht ist obligatorisch. Fach und Berufsschulunterricht müssen allgemein verfügbar gemacht werden, und der Hochschulunterricht muss allen gleichermaßen entsprechend ihren Fähigkeiten offenstehen.
2. Die Bildung muss auf die volle Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit und auf die Stärkung der Achtung vor den Menschenrechten und Grundfreiheiten gerichtet sein. Sie muss zu Verständnis, Toleranz und Freundschaft zwischen allen Nationen und allen ethnischen oder religiösen Gruppen beitragen und der Tätigkeit der Vereinten Nationen für die Wahrung des Friedens förderlich sein.
3. Die Eltern haben ein vorrangiges Recht, die Art der Bildung zu wählen, die ihren Kindern zuteilwerden soll.



Jeder hat das Recht, am  
kulturellen Leben der Gemein-  
schaft frei teilzunehmen.

1. Jeder Mensch hat das Recht, am kulturellen Leben der Gemeinschaft frei teilzunehmen, sich an den Künsten zu erfreuen und am wissenschaftlichen Fortschritt und dessen Errungenschaften teilzuhaben.
2. Jeder Mensch hat das Recht auf Schutz der geistigen und materiellen Interessen, die ihm als Urheber von Werken der Wissenschaft, Literatur oder Kunst erwachsen.



Jeder hat Anspruch auf eine soziale und internationale Ordnung.

## Artikel 28

Jeder Mensch hat Anspruch auf eine soziale und internationale Ordnung, in der die in dieser Erklärung verkündeten Rechte und Freiheiten voll verwirklicht werden können.



Jeder hat Pflichten gegenüber  
der Gemeinschaft.



# Artikel 29

1. Jeder Mensch hat Pflichten gegenüber der Gemeinschaft, in der allein die freie und volle Entfaltung der eigenen Persönlichkeit möglich ist.
2. Jeder Mensch ist bei der Ausübung der eigenen Rechte und Freiheiten nur den Beschränkungen unterworfen, die das Gesetz ausschließlich zu dem Zweck vorsieht, die Anerkennung und Achtung der Rechte und Freiheiten anderer zu sichern und den gerechten Anforderungen der Moral, der öffentlichen Ordnung und des allgemeinen Wohles in einer demokratischen Gesellschaft zu genügen.
3. Diese Rechte und Freiheiten dürfen in keinem Fall im Widerspruch zu den Zielen und Grundsätzen der Vereinten Nationen ausgeübt werden.

Keine Bestimmung der Grundrechte darf dahin ausgelegt werden, dass sie begründet eine Tätigkeit auszuüben, welche die Beseitigung dieser zum Ziel hat.

## Artikel 30

Keine Bestimmung dieser Erklärung darf dahin ausgelegt werden, dass sie für einen Staat, eine Gruppe oder eine Person irgendein Recht begründet, eine Tätigkeit auszuüben oder eine Handlung zu begehen, welche die Beseitigung der in dieser Erklärung verkündeten Rechte und Freiheiten zum Ziel hat.



Quelle: Resolution der Generalversammlung 217 A (III).  
Allgemeine Erklärung der Menschenrechte,  
UN-Dok. A/RES/217 A (III) v. 10.12.1948.  
Offizielle Übersetzung aus dem Englischen durch  
den Deutschen Übersetzungsdienst bei den Vereinten  
Nationen sowie die leicht überarbeitete Fassung des  
Deutschen Instituts für Menschenrechte e.V. (DIMR).  
Die Zusammenfassung stammt von der Webseite  
[www.recht-auf-menschenrecht.de](http://www.recht-auf-menschenrecht.de).  
Die Rechtschreibung wurde an die aktuell geltenden  
Regeln angepasst.



Die Deutsche Gesellschaft für die Vereinten Nationen e.V. (DGVN) setzt sich für starke Vereinte Nationen ein: Nur durch enge internationale Zusammenarbeit können wir den Frieden sichern, die Menschenrechte stärken und eine nachhaltige Entwicklung fördern. Die DGVN bietet Informationen und Analysen zur Arbeit der Vereinten Nationen, sie ermöglicht ihren Mitgliedern sich zu engagieren und gibt Impulse für eine aktive UN-Politik.

Die Arbeit der DGVN wird von der Überzeugung getragen, dass die globalen Herausforderungen nur durch enge internationale Zusammenarbeit und Verständigung der Völker gelöst werden können. Die Gesellschaft tritt für den Schutz der Menschenrechte und die Stärkung des Völkerrechts ein. Die DGVN betreibt Öffentlichkeitsarbeit, engagiert sich in der Jugend- und Bildungsarbeit, vernetzt Wissenschaft und berät die Politik. Ziel ist es, ein differenziertes Bild der Vereinten Nationen und ihrer Arbeit zu vermitteln und UN-Politik engagiert mitzugestalten. Die DGVN ist überparteilich, inklusiv, divers und profitiert von der aktiven Mitarbeit und UN-Expertise ihrer Mitglieder.

Unterstützen Sie unsere Arbeit durch Ihre Mitgliedschaft!  
Werden Sie Mitglied unter [www.dgvn.de/mitgliedschaft](http://www.dgvn.de/mitgliedschaft)

Weitere Bildungsmaterialien über die Vereinten Nationen finden Sie unter [www.dgvn.de](http://www.dgvn.de).

HERAUSGEBER:

Deutsche Gesellschaft

für die Vereinten Nationen e.V. (DGVN)

Zimmerstraße 26/27 · D-10969 Berlin

Tel. (030) 259375-0 · Fax (030) 259375-29

info@dgvn.de · www.dgvn.de

gedruckt auf  
FSC-zertifiziertem Papier

