

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Heimweh - Erwachsen werden

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



©2014 - Arbeitsblätter: Naturkunde

1.4.7/MW2b** **Heimweh**

Teil 3.4: Erwachsen werden

3. Dieh dich nach folgenden Situationen vor. Du bist auf Reisen ohne Eltern. Was wärdest du im besten oder im schlechtesten Fall fühlen und denken?

a) Kassenfahrt: London, Hotel in Bader und gefüllter Cognac, Action Park, Bus und WC auf England, alles sehr unwohl...

b) Mit Eltern von Freunden: Hotel der "Hilf, Bettelstube", keine Zimmer, 0. Stock, mitten in der Fußgängerzone...

c) Kesseltipp: Camping am Meer, Regen, Kälte, Stress und anderen zu viele Dinge (aber dich zum Tischensplatz...)...

d) Schwimmbad in Frankreich: unheimliche Geräusche, Kind der Nachbar, gemeinsamem Zimmer, Essen (schmeckt nicht)...

Aufgabe zur Welt:

Schreibe eine Stimmungslichter zu einem der folgenden Titel

- Traurige Post von Zorro
- Das Eltern müssen ihre abholen
- Lade Inländer von zu Hause
- Aberneth weite Handen Aweith
- Endlich ein nicht mehr aus
- Mächtige und ihr Köschelche

©3 ©3 ©3

©3 Mediensprache Oberhessen - Fachverlage GRIFF & Co. KG Seite 10

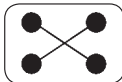

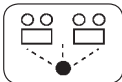

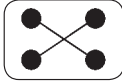

Teil 3.4: Erwachsen werden

3.4.7 Heimweh

Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

Die Schüler sollen

- ◆ sich ausgehend von verschiedenen Situationen darüber bewusst werden, dass Heimweh nicht nur von Kindern erlebt wird, und typische Merkmale herausarbeiten,
- ◆ ihre eigenen Heimweherfahrungen reflektieren und dabei über Auslöser und Verstärker (ungünstige Bedingungen) nachdenken,
- ◆ dadurch auch die gegenteiligen Auslöser und Verstärker für Fernweh und Reiselust erkennen,
- ◆ sich darüber klar werden, was sie mit „Heimischfühlen“ verbinden, was ihnen hilft, Heimweh zu verdrängen und zu lindern,
- ◆ sich in die Situation von Heimwehkindern und -jugendlichen sowie den erwachsenen Bezugspersonen hineinversetzen und spielerisch Lösungen entwickeln, um die Situation gut zu meistern,
- ◆ darin bestärkt werden, auch fern von zu Hause ein „inneres Heimischsein“ zu entwickeln.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M und MW)
<p>1. und 2. Stunde: Heimweh hat verschiedene Gesichter</p> <p>Die Schüler bilden acht Gruppen und erhalten je ein Fallbeispiel. Sie sollen ihr Beispiel lesen, sich in die Lage der Betroffenen (Gedanken, Gefühle) hineinversetzen und diese anschließend den anderen vorstellen. Dafür wählen sie eine ihnen angenehme und passende Darstellungsform (Sprech- oder Denkblasen, innerer Monolog, Szene, ...).</p> <p>Nach den Präsentationen soll den Schülern das Thema der Einheit bewusst werden: Es geht um Heimweh (Arbeitsauftrag 4).</p> <p>Die typischen Merkmale von Heimweh werden dann gesammelt und abschließend mit den Definitionen von M1d verglichen.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Heimweh ist die Sehnsucht in der Fremde, wieder in der Heimat zu sein. Soziologisch gesehen ist es nicht unbedingt an Orte gebunden, sondern richtet sich auf „verlorene Gemeinschaften“ (Verlust vertrauter Umgebung).</p> <p>Typische Merkmale: Vereinsamung, Gedanken wie „hier ist alles schlechter als da, wo ich herkomme“, Traurigkeit, Rückzug, auch körperliches Leid (z.B. Entkräftung) usw.</p> <p>Zu den Fallbeispielen: Die Oma muss ins Seniorenheim, Mohamed ist Kriegsflüchtling, Matti fährt mit dem getrennt lebenden Vater und dessen Freundin in den Urlaub, Georg ist im Gefängnis, Shana liegt im Krankenhaus, Paul macht ein Schüler-Auslandsjahr.</p> <p>→ Fallbeispiele 3.4.7/M1a bis c* → Definitionen 3.4.7/M1d** → Informationen für die Lehrkraft 3.4.7/M1e</p>
<p>3. und 4. Stunde: Eigene Heimweherfahrungen</p> <p>Nun geht es um die Lebenswelt der Schüler, um eigene Erfahrungen mit Heimweh: „Wann, wo und wie habt ihr Heimweh empfunden?“</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Der Bindungsforscher John Bowlby sieht die Ursachen für Heimweh in dem erworbenen Bindungsverhalten des Menschen: In der Kindheit</p>

3.4.7

Heimweh

Teil 3.4: Erwachsen werden

Jeder Schüler wählt eine Ausdrucksform für seine Heimweherfahrungen aus (Szene spielen, Comic zeichnen, Song komponieren, Tagebucheintrag verfassen, Collage gestalten, Geschichte schreiben, ...) und stellt die Ergebnisse einem anderen aus der Klasse vor. Die Präsentation kann alternativ auch in Gruppen oder vor der ganzen Klasse erfolgen; allerdings mag nicht jeder diese Gefühle ganz spontan preisgeben, weshalb ein kleiner und geschützter Rahmen helfen soll, sich doch zu öffnen.

Heimweh auslöser und -verstärker werden im Anschluss diskutiert (Arbeitsauftrag 2) und Situationen durchgespielt, die als Herausforderung gelten können.

In Partner- oder Gruppenarbeit diskutieren die Schüler dann (Arbeitsauftrag 3), wie sie z.B. verregnete Feriencampstage mit Streit (Situation c) oder einen Schüleraustausch bei unfreundlichen Gasteltern (Situation d) meistern würden.

Vertiefend kann das Thema „Fernweh“ hier noch in den Fokus rücken: Ausgehend von Goethes Zeilen übers Reisen werden Neugier, Offenheit und Reiselust reflektiert.

Die Aufgaben zur Wahl bieten Differenzierungsmöglichkeiten an (Referate, Hausaufgabe etc.).

sicher gebundene Menschen fühlen sich von unvertrauten Situationen wie „in der Fremde sein“ nicht überfordert, nicht in Gefahr und diese Situationen werden nicht vermieden; sicher gebundene Menschen vertrauen und fühlen sich subjektiv „sicher“.

Heimweh wird ausgelöst, wenn man z.B. ohne Eltern von zu Hause fort ist. Verstärker in der Fremde können sein: der eigene Geburtstag, Weihnachten, Krankheit, Streit, der Abend/die Nacht, schlechte Wetterbedingungen, ...

Goethes Zeilen sind eine Aufforderung zum Reisen und eine Ermunterung, sich zu öffnen. Sie plädieren für Fernweh statt Heimweh und Neugier statt Angst. Orte abseits von zu Hause zu entdecken, wird mit Freude verbunden – nicht mit Zaghaftheit oder gar Leid.

In dieser Tradition stehen auch fiktive und reale Personen wie Kapitän Cook, Kolumbus, Pippi Langstrumpfs Vater und andere „Weltenbummler“ (vgl. „Aufgabe zur Wahl“).

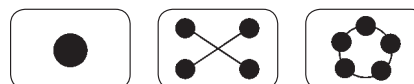
→ **Arbeitsblätter 3.4.7/MW2a bis c*/****

5. Stunde: Sich heimisch fühlen

Heimweh ist eine natürliche Erfahrung, vor allem im frühen Kindesalter. Tritt es später auf – als Belastung bei Klassenfahrten, Übernachtungsfeiern usw. –, so fühlen sich Kinder und Jugendliche oft beschämt. Man möchte nicht wie ein Kind erscheinen und ausgelacht werden. Sich heimisch zu fühlen, auch fern vom Zuhause, darum geht es nun (Stichwort „Objekt Konstanz“: sich sicher gebunden fühlen durch Urvertrauen).

In Einzelarbeit kreuzen die Schüler zunächst an und/oder notieren, was sie brauchen, um sich heimisch zu fühlen.

Die Ergebnisse werden ausgetauscht und für den nächsten Schritt genutzt: Bewältigungsstrategien gegen Heimweh. Was kann man

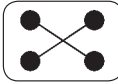

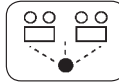
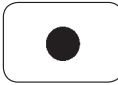
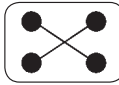


Heim bedeutet Zuhause – da, wo man sich hingehend fühlt. Heimisch fühlen kann man sich dort, wo man wohnt oder wo man herkommt, wo es vertraute Gerüche, Anblicke, Stimmen und Gewohnheiten gibt.

Wenn man auf einer Reise Heimweh hat und sich überwindet, trotzdem an Aktivitäten teilzunehmen (statt sich zurückzuziehen), kann sich das am Ende lohnen: Vielleicht vergisst man das Heimweh und empfindet sogar Spaß.

Mittel gegen Heimweh sind für manche Menschen Erinnerungsstücke an zu Hause (z.B. ein Kissen, Fotos, ein Kuschtier, ...). Andere setzen auf Notfalltropfen (Bachblüten), Globuli (ho-

Teil 3.4: Erwachsen werden

<p>tun, um Heimweh zu verdrängen, zu lindern, zu überwinden? Die Schüler sammeln Tipps und Tricks und entwerfen einen Anti-Heimweh-Ratgeber (Plakat, Broschüre, Internetseite, ...).</p>	<p>möopathische Kügelchen) oder Talismane (Kette, Armband, Schutzengel, ...).</p> <p>→ Arbeitsblätter 3.4.7/MW3a und b*</p>
<p>6. und 7. Stunde: Alle haben Heimweh – was tun?</p> <p>Zur Verfügung stehen sechs Fallbeispiele mit typischen Heimwehsituationen aus der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Die Schüler bilden sechs Gruppen. Jede Gruppe liest und diskutiert ihr Beispiel. Ziel ist es, Lösungen zu entwickeln, die den Betroffenen helfen können – das umfasst sowohl die Heimwehkinder und -jugendlichen als auch die erwachsenen Bezugspersonen. Nach den Präsentationen (vorgelesen oder vorgespielt) werden die Lösungen im Plenum reflektiert.</p> <p>Die Stunden schließen mit Thesen, die zur Diskussion einladen.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Marina hat Angst vor der Klassenfahrt; Ole und Emil weinen gemeinsam nachts bei einer Wochenendfahrt; Lukas hat Heimweh beim Frankreichaustausch; Sylvia und Nancy trauen sich nicht, ohne ihre Mama beim Kindergeburtstag zu bleiben; Felicia ist vom Dorf in die Stadt gezogen und vermisst ihr altes Zuhause; Lisa ist bei einer Kur.</p> <p>→ Texte 3.4.7/M4a und b**</p>
<p>Aufgaben zur Wahl: Differenzierungsmaterial</p> <p>Je nach zeitlichem Rahmen, Lerntempo der Schüler und Schwerpunkten innerhalb des Themas können die Aufgaben zur Wahl als Differenzierungsmaterial angeboten werden.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p><u>Lösungen zu M5a:</u> 1. h); 2. l); 3. b); 4. o); 5. k); 6. n); 7. c); 8. m); 9. f); 10. i); 11. g); 12. e); 13. d); 14. a); 15. j)</p> <p>→ Arbeitsblatt 3.4.7/M5a** → Texte 3.4.7/M5b**</p>

Tipp:

- Maurer, Elke Regina: Heimweh, Centaurus, Herbolzheim 2012
- Sonnenmoser, Dr. Marion: Schluss mit Heimweh: Was Sie gegen Heimweh tun können – ein Selbsthilfebuch, o.V., 2014
- www.herole.de/blog/heimweh-auf-Klassenfahrt-was-tun/
- <https://www.travelworks.de/teens-magazin/heimweh.html> (Reisemagazin für Teens; Tipps gegen Heimweh)

Autorin: Anke Richwien, geb. 1969, studierte Lehramt für Grund- und Mittelstufe in Hamburg (Deutsch, Religion, Sport) und ist zurzeit als Autorin tätig.

Teil 3.4: Erwachsen werden

Heimweh hat verschiedene Gesichter

Arbeitsaufträge:

1. Bildet Gruppen und lest euer Fallbeispiel.
2. Wie geht es der Person, die beschrieben wird?
Was denkt und fühlt sie wohl?
3. Stellt eure Person den anderen vor. Ihr könnt
 - a) eine Szene vorspielen oder
 - b) Sprech- und Denkblasen notieren oder
 - c) einen inneren Monolog verfassen oder
 - d) ... habt ihr noch andere Ideen?
4. So unterschiedlich diese Situationen und Personen auch sind: Es gibt eine Gemeinsamkeit. Welche?

**Oma Emmi**

Oma Emmi wird plötzlich krank und kann nicht mehr alleine für sich sorgen, sodass sie in ein Altersheim ziehen muss. Sie hat nur ein Zimmer und darf nur wenige persönliche Gegenstände mitnehmen.

Am Anfang ist alles neu. Sie findet sich zwar damit ab, ist jedoch sehr traurig und fühlt sich einsam. Sie denkt oft an ihr Haus, in dem sie lange Jahre gewohnt hat. Sie vermisst ihren Garten und die Nachbarn, die immer mal vorbeikamen. Sie hat ein Foto von ihrem Haus aufgestellt, das sie oft lange und sehnsüchtig betrachtet.

Das Essen im Altersheim schmeckt Oma Emmi überhaupt nicht, ihr fehlen die vertrauten Gerüche und ihre gewohnte Umgebung. Es gibt viele alte hilflose Menschen um sie herum, die gefüttert oder sogar gewickelt werden. Tagein, tagaus sieht sie dasselbe. Wenn ihre Familie sie besucht, fragt sie, warum sie nicht wieder zurück nach Hause darf. Oft schaut sie mit einem leeren Blick vor sich hin.

Matti

Der sechsjährige Matti wohnt alleine mit seiner Mama zusammen, weil der Papa eine neue Freundin hat und vor einem halben Jahr ausgezogen ist. In den Sommerferien lädt der Vater Matti ein, mit ihm und der Freundin in den Urlaub zu fahren.

Matti hatte sich zuerst über den Vorschlag gefreut. Als er aber am Urlaubsort ist, merkt er, dass er zu seiner Mama möchte. Er liegt abends im Bett und hält seinen Stoffaffen fest im Arm. Er wünscht sich, zu Hause in seinem Bett zu liegen. Er vermisst seine Mama und will sich weder von Papas Freundin noch von Papa trösten lassen.

