

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

**Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht**

Thema: Ethik Sekundarstufe I, Ausgabe: 54

Titel: Heimweh (17 S.)

### Produktinweis zur »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen kreative Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Unterrichtsverläufe und Materialien für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.eDidact.de/sekundarstufe](http://www.eDidact.de/sekundarstufe).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@eDidact.de](mailto:service@eDidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.eDidact.de> | <https://www.bildung.mgo-fachverlage.de>

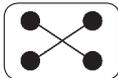
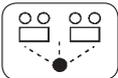
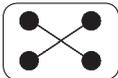
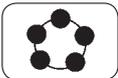
## Teil 3.4: Erwachsen werden

## 3.4.7 Heimweh

**Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schüler sollen

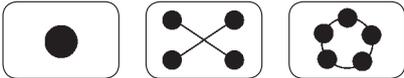
- ◆ sich ausgehend von verschiedenen Situationen darüber bewusst werden, dass Heimweh nicht nur von Kindern erlebt wird, und typische Merkmale herausarbeiten,
- ◆ ihre eigenen Heimweherfahrungen reflektieren und dabei über Auslöser und Verstärker (ungünstige Bedingungen) nachdenken,
- ◆ dadurch auch 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><b>1. und 2. Stunde: Heimweh hat verschiedene Gesichter</b></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; align-items: center;">    </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>→ <b>Fallbeispiele 3.4.7/M1a bis c*</b>  → <b>Definitionen 3.4.7/M1d**</b>  → <b>Informationen für die Lehrkraft 3.4.7/M1e</b></p>
<p><b>3. und 4. Stunde: Eigene Heimweherfahrungen</b></p> <p>Nun geht es um die Lebenswelt der Schüler, um eigene Erfahrungen mit Heimweh: „<i>Wann, wo und wie habt ihr Heimweh empfunden?</i>“</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Der Bindungsforscher John Bowlby sieht die Ursachen für Heimweh in dem erworbenen Bindungsverhalten des Menschen: In der Kindheit</p>

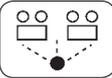
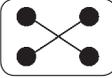
## 3.4.7

## Heimweh

## Teil 3.4: Erwachsen werden

<p>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.</p> <p>Heimweh auslöser und -verstärker werden im Anschluss diskutiert (Arbeitsauftrag 2) und Situationen durchgespielt, die als Herausforderung gelten können.</p> <p>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.</p> <p>Vertiefend kann das Thema „Fernweh“ hier noch in den Fokus rücken: Ausgehend von Goethes Zeilen übers Reisen werden Neugier, Offenheit und Reiselust reflektiert.</p> <p>Die Aufgaben zur Wahl bieten Differenzierungsmöglichkeiten an (Referate, Hausaufgabe etc.).</p>	<p>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“.</p> <p>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, ...</p> <p>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.</p> <p>In dieser Tradition stehen auch fiktive und reale Personen wie Kapitän Cook, Kolumbus, Pippi Langstrumpfs Vater und andere „Weltenbummler“ (vgl. „Aufgabe zur Wahl“).</p> <p>→ <b>Arbeitsblätter 3.4.7/MW2a bis c*/**</b></p>
<p><b>5. Stunde: Sich heimisch fühlen</b></p> <p>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).</p> <p>In Einzelarbeit kreuzen die Schüler zunächst an und/oder notieren, was sie brauchen, um sich heimisch zu fühlen.</p> <p>Die Ergebnisse werden ausgetauscht und für den nächsten Schritt genutzt: Bewältigungsstrategien gegen Heimweh. Was kann man</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Mittel gegen Heimweh sind für manche Menschen Erinnerungsstücke an zu Hause (z.B. ein Kissen, Fotos, ein Kuscheltier, ...). Andere setzen auf Notfalltropfen (Bachblüten), Globuli (ho-</p>

## 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>→ <b>Arbeitsblätter 3.4.7/MW3a und b*</b></p>
<p><b>6. und 7. Stunde: Alle haben Heimweh – was tun?</b></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. Die Stunden schließen mit Thesen, die zur Diskussion einladen.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </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>→ <b>Texte 3.4.7/M4a und b**</b></p>
<p><b>Aufgaben zur Wahl: Differenzierungsmaterial</b></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;">   </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>→ <b>Arbeitsblatt 3.4.7/M5a**</b> → <b>Texte 3.4.7/M5b**</b></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/](http://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.