

# Anleitung gegen Heimweh

Von Anna und Paulus Kaufmann

Bestimmt kennst Du dieses Gefühl: Du darfst bei einem Freund oder einer Freundin übernachten. Ihr habt eine schöne Zeit zusammen. Doch kurz bevor Du schlafen gehst, wirst Du plötzlich traurig. Du musst an Dein eigenes Bett denken, an Deine Eltern, an Deine Geschwister oder an vertraute Gegenstände (Kuscheltier, Kopfkissen oder ähnliches). Auf einmal vermisst Du das alles ganz schrecklich. Die Wohnung, in der Du eben noch fröhlich gespielt hast, kommt Dir plötzlich fremd vor, vielleicht sogar beängstigend. Dieses Gefühl wird gerne als *Heimweh* bezeichnet.



Strohhut um 1900, Privatbesitz, Foto: © Eva Jünger

Vielleicht kennst Du die Geschichte von Heidi? Als kleines Mädchen zieht sie zu ihrem Großvater in die Berge. Auch wenn das Leben dort nicht immer einfach ist, beginnt Heidi die Berge zu lieben. Sie freundet sich mit dem Ziegenhirten Peter an und liebt ihren Großvater, den Almöhi. Dann jedoch muss sie in eine große Stadt umziehen. Dort vermisst sie die Natur, die Tiere, den weiten Blick in die Täler. Auch Heidi empfindet daher großes Heimweh. Sie wird sogar krank davon. Zum Glück kann sie in die Berge zurückkehren und wieder bei ihrem Großvater leben.

Heimweh kann auch entstehen, wenn wir an einen anderen Ort oder in ein fremdes Land umziehen. Manchmal ist dort alles aufregend und neu. Manchmal aber kommt uns alles fremd und bedrückend vor. Es ist wärmer oder kälter als zuhause, es riecht komisch, das Essen schmeckt ungewohnt, vielleicht sprechen die Menschen eine andere Sprache und verhalten sich anders. Wir finden uns nicht mehr zurecht.



Heidi hat furchtbares Heimweh, als sie von der Alp in eine große Stadt umziehen muss. Illustration von Wilhelm Pfeiffer, 1881 © Heidi-Archiv, Heidiseum

Kriege, Krankheiten, Armut oder Verfolgung zwingen Menschen oft dazu, ihr Heimatland zu verlassen. Auch wenn diese Menschen Glück haben und in einem anderen Land ein neues Zuhause finden, werden sie dort sicher oft Heimweh empfinden. Die Kinder, aber auch die Erwachsenen.

So ging es auch vielen Menschen in Israel. Im vergangenen Jahrhundert sind Menschen jüdischer Herkunft in Deutschland und anderen europäischen Ländern verfolgt worden und mussten fliehen, um weiterleben zu können. Einige von ihnen fanden eine neue Heimat in Israel. Auch wenn sie dort sicher waren, vermissten viele von ihnen ihre alte Heimat.

Die Erfahrung von Heimweh ist auch ein Grund, warum die Geschichte von Heidi in Israel besonders beliebt war: Die Menschen in Israel konnten Heidis Sehnsucht nach ihrer Heimat, nach den Bergen besonders gut nachvollziehen.

Du weißt vermutlich aus eigener Erfahrung, dass sich Heimweh nicht leicht abschütteln lässt. Wenn es einmal da ist, wird man es so schnell nicht wieder los. Trotzdem ist es möglich Menschen zu unterstützen, die Heimweh haben. Was denkst Du: Wie würdest Du jemandem helfen, der Heimweh hat? Vielleicht hast Du selbst schon einmal etwas gefunden, das Dir geholfen hat, als Du Heimweh hattest? Gibt es einen Gegenstand, den Du gerne bei Dir hast, wenn Du wegfährst oder bei Freunden übernachtet? Oder denkst Du an eine schöne Situation, wenn Du traurig wirst? Können andere Menschen Dich trösten?

Wir haben eine Zeichnung mitgebracht, die Heidi darstellt, die immer noch traurig und unglücklich aussieht. Was könnten wir ihr an die Seite stellen, um sie in ihrem Heimweh zu unterstützen? Du kannst etwas zeichnen oder aufkleben.

Wenn Du möchtest, kannst Du die Zeichnung und den zweiten Kasten auf dem Blatt ausschneiden und auf eine DIN A6-Karte kleben. Dann hast Du eine Postkarte. Besonders schön sieht es aus, wenn Du eine farbige Karte nimmst. Diese Postkarte kannst Du Dir aufstellen oder aufhängen. Du kannst sie mitnehmen, wenn Du wegfährst. Oder Du kannst sie an einen lieben Menschen schicken.

Viel Spaß beim Nachdenken und Gestalten!

## Was hilft gegen Heimweh? Deine Postkarte



**Aua!** Heimweh kann ganz schön schmerzhaft sein. Was hilft dagegen?  
Was könntest Du Heidi an die Seite stellen?

Zeichne oder collagiere Deine Idee in den freien Raum der Karte.  
Magst Du die Postkarte behalten oder jemandem schicken?

