



Zeit
variabel



Heimat mit allen Sinnen

Heimat ist mit allen Sinnen erleb- und erfahrbar! In manchen Momenten werden wir spontan von Heimatgefühlen überwältigt. Ein bestimmter Duft, Geschmack oder ein Geräusch sind plötzlicher Auslöser für eine Erinnerung an den eigenen Herkunftsort oder an das familiäre Zuhause. Dabei können sowohl wohlige Gefühle als auch traurige Gedanken hervorgerufen werden. Es sind gerade die Sinneswahrnehmungen der frühen Kindheitsjahre, die uns prägen und ein ganzes Leben lang bis ins hohe Alter begleiten. So empfinden Demenzkranke noch lange Zeit positive Emotionen, wenn sie Gerüche oder Musik ihrer Jugend erleben.



Sowohl der Duft eines frisch gebackenen Apfelkuchens als auch Musik können vertraute Gefühle und Erinnerungen auslösen.

Idee:

Erstellung einer Klangkarte und einer Rezeptsammlung

Ziel: Wahrnehmung des eigenen Umfelds mit verschiedenen Sinnen

Material: abhängig von der Aktivität

Vorbereitung: gering bis mittel, abhängig von der Aktivität

Vorab und Weiter:

Karten 1_1, 2_12, 3_4

Aktivitäten

Abenteuer Heimatgeräusche

Versuche einmal, deine Heimat aufmerksam zu hören! Erstelle eine Klangkarte deiner Heimat, indem du mithilfe eines Smartphones oder Aufnahmegepärs ganz bewusst verschiedene Geräusche sammelst! Was kannst du alles hören? Fotografiere auch den Ort, an dem du die Geräusche aufnimmst. Spielt euch in der Gruppe gegenseitig die gesammelten Geräusche vor und erratet, um was es sich handelt. Könnt ihr die Geräusche den ausgedruckten Fotos zuordnen?



Heimat schmeckt am besten

In jeder Region gibt es typische traditionelle Gerichte. Im Rheinland den Sauerbraten, in Westfalen die Kartoffelsuppe, in Lippe den Pickert und überall die Pizza. Welche Rezepte gibt es bei dir in der Familie? Welche Speisen verbindest du mit deiner Heimat? Interviewe doch einmal deine Eltern und Großeltern nach traditionellen Gerichten.

Erstelle gemeinsam mit anderen eine Rezeptsammlung!