

Leicht wie eine Feder – HERZhaft wie eine Suppe

Eine Idee von Silke Fürst

Ziele:

Fürsorge fördert eine positive Gemütsverfassung, weil der Selbstwert gestärkt wird und man einen SINN im Leben findet.

Selbstwirksamkeitsbestätigung/ -erfahrung; Stärkung des Selbstbewusstseins.

Durch Ablenkung kann man sich von Gedanken und Gefühlen distanzieren; durch die Vielfalt der Rezepte wird das Zusammengehörigkeitsgefühl für das gemeinsame Projekt gestärkt; das Ritual des Kochens gibt Sicherheit.

Was wird gemacht?

Vielfältige Generationen, jung und alt, werden verbunden. SuS und Pensionäre erhalten einen persönlichen Anschreiben mit Arbeitsanweisung und zwei Bastelfedern postalisch zugeschickt. Möglichkeit in Krisenzeiten „Leichtigkeit“ am Symbol der Feder zu erleben. „Gemeinschaftserlebnis“ durch „gemeinsames“ Kochen und Backen. Wertschätzung der Beiträge durch Veröffentlichung.

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Pensionäre

Sicher sind Sie neugierig, was es mit den beiden Federn auf sich hat. Vielleicht denken Sie auch, was hat Sie sich denn jetzt überlegt...

Sie können sofort loslegen!

Halten Sie beide Federn auf Augenhöhe und lassen Sie gleichzeitig los.

Was passiert? Welche Formen und Figuren tanzen und segeln Ihre Federn?

Schleifen, gerade Linien, einen Wirbel, steigen Sie nach oben oder segeln Sie nach unten,...



Können Sie die Federn durch Ihre eigene Einwirkung im Flug beeinflussen? Gelingt es Ihnen, diese Federn an einem bestimmten Ort landen zu lassen?

Genießen Sie die Leichtigkeit im Weg Ihrer Federn!

Was wird in dieser neuen Lebenssituation für Sie leichter?

Weniger Termine, Begegnungen und damit Auseinandersetzungen mit schwierigen Weggefährten, ...
Jede einzwängende Tagesstruktur ist ausgesetzt – keine Schule, kein Musikunterricht oder Training...

Schweben oder segeln Sie gerade?

Beim Schweben lasse ich mich tragen und treiben. Beim Segeln habe ich die Möglichkeit, mich in den Wind zu stellen und damit voranzukommen und zu steuern.

Was ist für Sie im Moment leichter? Schweben oder segeln?

Ich kann über eine gewisse Zeit schweben und mich treiben lassen. Ist diese Zeit vorbei, kommt etwas Neues. Dann kann ich beginnen zu segeln und das Steuer wieder in die Hand nehmen.

Genießen Sie es, sich treiben zu lassen?

Sich nur treiben zu lassen kann langweilig werden.

Nicht nur Störer, sondern auch beispielsweise sich auf der Weite des Meeres treiben zu lassen, kann bedrohlich wirken.

Ein Rahmen kann dieser Bedrohung und Langeweile entgegenwirken.

Man hat zum Beispiel die Zeit, ewig lange nicht Gemachtes aufzuarbeiten. Viele Leute holen sich jetzt ihr Kochbuch heraus und haben den Mut neue Rezepte auszuprobieren.

Deshalb habe ich die Idee, dass wir „gemeinsam“ kochen und backen.

Ich bin neugierig, was die vielen verschiedenen Schülerinnen und Schüler unserer Schule, aber auch unsere Pensionäre, ehemaligen Kollegen, jetzt alles neu ausprobieren oder alt Erfahrenes, Bewährtes wieder kochen oder backen. Wir könnten eine Vielfalt an unterschiedlichen Rezepten von unterschiedlichen Altersgruppen und Kulturen zusammentragen.

Haben Sie auch Interesse, die Rezepte der Anderen kennenzulernen, auszuprobieren und an den kulinarischen Genüssen vieler Kulturen teilzuhaben?

Mich interessiert ihr je eigenes Lieblingsrezept! Vielleicht gibt es dazu auch eine Geschichte...

Aus diesem besonderen Anlass möchte ich die Rezepte sammeln.
Vielleicht können wir am Ende ein Kochbuch veröffentlichen.
Senden Sie mir Ihr Lieblingsrezept und Ihre Geschichte an folgende Adresse:

Text und Bild: Silke Fürst

Zeitraum

offen

Zielgruppe

alle am Schulleben Beteiligte

evtl. Sponsoren (abhängig von der Weiterarbeit)

Kooperationspartner:

SL, Pensionäre des Kollegiums, evtl. Sponsoren

Ähnliche Ideen: