



## Erfolgreiche Elternarbeit

### Elternarbeit als Problemfeld

„Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr.“ – Diese Redensart ist leicht dahingesagt und doch steckt in ihr viel Wahrheit. Ein Kind aufzuziehen, ihm ein hilfreicher „Infostand“ auf dem Weg in ein selbstständiges, erfolgreiches Leben zu sein, ist kein leichtes Unterfangen. Ich bin der festen Überzeugung, dass Eltern für ihre Kinder stets nur das Beste wollen. Das trifft sich gut, denn ich als Lehrkraft will dies ebenso.

Dennoch war und ist Elternarbeit für viele Lehrkräfte ein konfliktbeladenes Thema. Eltern haben ihre eigenen Erfahrungen mit Lehrkräften aus ihrer Schulzeit und haben somit ein vorgeformtes Bild von Schule. Es herrscht der Irrglaube vor, dass jeder, der einmal in der Schule war, auch weiß, wie sie „funktioniert“. Wir wissen, dass dem nicht so ist. Bis zur Million konnte ich schon nach der 4. Klasse rechnen. Warum war ich dann noch Jahre auf der Universität, um Lehrerin zu werden? Das ist „problematischen“ Eltern nicht klar.

Seit ich das erkannt habe, stelle ich solchen Elternteilen gerne folgende Fragen, um sie dazu zu bewegen, meinen Beruf einmal aus einer völlig anderen Richtung zu beurteilen: „Wenn Sie in einem Flugzeug in den Urlaub fliegen, sind Sie dadurch automatisch in der Lage, es auch zu steuern? Wenn Sie in einem Hochhaus wohnen, können Sie auch eines nach allen statischen Gesetzmäßigkeiten erbauen?“ Dann erkläre ich ihnen, dass der Lehrberuf nicht umsonst eine akademische Ausbildung voraussetzt. Es geht nicht nur um die Inhalte, die wir Lehrer vermitteln, sondern auch um die Art und Weise, wie wir Lerninhalte effektiv „ans Kind bringen“. Wir sind Profis. Das soll nicht arrogant klingen und den Graben zwischen Eltern und Lehrkraft noch vergrößern. Es soll ihnen verdeutlichen, dass wir wissen, was wir tun, dass es unser Bestreben ist, den Kindern **auf professionelle Art** zu helfen, ihren Weg zu gehen. Dabei bediene ich gerne das Bild „Wir ziehen an einem Strang.“ Das schafft Vertrauen. Und ich „belohne“ dieses **Vertrauen**, in-

dem ich mich für die Eltern verfügbar mache: Ich lade zur Sprechstunde, nicht nur, wenn es etwas Kritisches zu besprechen gibt, sondern auch, wenn beim Schüler eine erfreuliche Entwicklung stattfand. Ich lebe vor, dass ich mich mit den Eltern als **Team** verstehe, welches gemeinsam das Kind unterstützt. Holen Sie sich das pädagogische Dreieck in die Erinnerung zurück: Lehrkraft, Schüler, Elternhaus. Das ist Ihr Arbeitsumfeld. Im Folgenden möchte ich Ihnen zeigen, wie meine Elternarbeit aussieht.

### Lehrkraft – Schüler – Elternhaus: ein Team

Elternarbeit gleicht manchmal dem Überqueren eines Minenfelds. So muss es aber nicht sein. Alles, was Sie als Lehrkraft für konstruktive Elternarbeit brauchen, ist Folgendes: Kenntnisse in der Konfliktgesprächsführung, lösungsorientiertes Denken, Selbstvertrauen und Liebe zum Beruf. Wenn Sie dies besitzen, steht einer „Teambildung“ nichts mehr im Wege. Wenn Sie sich klar über Ihr eigenes, pädagogisches Konzept sind, wenn Sie dazu stehen, was Sie tun, dann machen Sie es den Eltern **transparent**!

Ich unterrichte stets bei offener Zimmertür. Ich habe nichts zu verbergen. Man darf mir gerne zuhören und zusehen, wenn ich arbeite, denn ich tue nichts Verbotenes und „koch auch nur mit Wasser“. Meine pädagogische Arbeit basiert auf einer leidenschaftlichen Liebe zu meinem Beruf und meinen Schülern. Ich bin authentisch und liebe, was ich tue. Das spricht für sich. Das sieht man mir an. So gewinne ich **Vertrauen**. Ebenso gestalte ich meine Elternarbeit.

Wenn Sie nun an Ihre eigene Elternarbeit denken, stellen Sie sich bitte folgende Fragen: Bei welchen Eltern empfinden Sie sich als Teil eines Teams und bei welchen nicht? Wie erklären Sie sich das? Was ist bei den einen anders als bei den anderen? Verlieren Sie eventuell Ihren **professionellen Standpunkt** („Die Lehrkraft hat das Wohl des Schülers im Fokus.“) und (ver)urteilen Sie? Haben Eltern Ihnen gegenüber unbegründete Vorurteile/Bedenken? Woher kommt das? Wäre der Schüler ein klarendes

Gespräch wert? Geht es um das Rechthaben, das kategorische Durchsetzen von Vorgaben? Oder wäre die Situation eine Chance für die Erkenntnis, dass es in erster Linie nicht um die Eltern bzw. die Lehrkraft geht, sondern nur um den Schüler und seine schulischen Belange? Sollten die erwachsenen Partner des pädagogischen Dreiecks persönliche Animositäten nicht beiseitelassen, zum Wohle der Hauptperson, des Schülers? Das allerdings benötigt ein ganz spezielles, immer wieder **reflektiertes Selbstbild** der eigenen Person.

Sind Sie eine aufgeschlossene, kreative Lehrkraft, kommen aber mit den Eltern auf keinen gemeinsamen Nenner, stoßen Sie schnell an Ihre Grenzen. Das passiert immer wieder. Was tun Sie dann? Wäre dies eine persönliche Niederlage für Sie? Nehmen Sie den Eltern die fehlende Kooperationsbereitschaft übel? Beeinflussen solche Eltern Ihre Motivation, Ihren Spaß am Unterrichten? Wenn ja, warum? Wie definieren Sie für sich den Terminus „erfolgreiche Lehrkraft“? Wann ist eine Lehrkraft erfolgreich? Wie kann man das messen – mit einer Beliebtheitsumfrage oder den Übertrittszahlen? Worauf ich hinaus will, ist dies: Sie leben leichter, freier und glücklicher, wenn Sie selbst eine reflektierte, menschenliebende, unabhängige „Einheit“ darstellen, die nicht von Beurteilungsmaßstäben abhängig ist, die man nur im Außen finden kann. Eine Lehrkraft, die den Schüler und seine gesunde Entwicklung im Fokus hat und mit Engagement, Kreativität, Freude und Know-How fördert und fordert, ist meiner Meinung nach erfolgreich. Was der Schüler bzw. die Eltern daraus machen und dazu beisteuern, hängt von deren Engagement und Kooperationsbereitschaft ab, und das liegt nur marginal, wenn überhaupt, im Verantwortungsbereich der Lehrkraft. Dennoch können Sie mit **gutem Beispiel** vorangehen. Nicht nur in der Interaktion mit den Schülern, sondern auch in der Elternarbeit. Mein Ziel ist und war immer die beratende, informierende, lösungsorientierte Elternarbeit. Diese setzt sich aus drei Komponenten zusammen: **Beratung, Information und Lösungsorientierung**.

## Beratung

Beratung vollzieht sich am Besten in **Einzel-sprechstunden**. Ich vergabe Sprechstundentermine nach Anmeldung bzw. lade zu einer Sprechstunde ein. Somit stelle ich sicher, dass ich genügend Zeit (45 Minuten) für die Eltern habe und nicht hetzen muss, weil ja noch drei weitere Mütter vor der Tür stehen. Das wäre ineffektiv und würde nur Stress verursachen. Ich fertige während der Beratung ein **Gesprächsprotokoll** an, was ich den Eltern zuvor erkläre. Jede Stunde endet mit einer Art Zielsetzung oder **Vereinbarung**. Gesprächsprotokolle helfen ungemein, den roten Faden der Beratungen zu behalten. Beim nächsten Treffen greife ich die letzte Vereinbarung auf. So entwickelt sich über die Zeit ein Beratungsverhältnis. Laut Rückmeldung der Eltern schätzen sie diese Art der Abwicklung und das Im-Gespräch-Bleiben vermittelt ihnen ein Gefühl der Sicherheit und Unterstützung. Erfahrungsgemäß dauern die Einzelsitzungen immer weniger lang, je öfter man sich mit den Eltern verabredet. So können Sie sehr bald drei bis vier Gespräche in eine 45-minütige Sprechstunde packen – ganz ohne Stress! Dabei entsteht ein vertrauensvolles Arbeitsverhältnis. Und: **Vertrauen** spart enorm viel Zeit!

## Information

Eltern nehmen nicht am Unterricht teil. Das bedeutet, dass sie auf Informationen angewiesen sind, die sie von Dritten erhalten. Meistens sind das die eigenen Kinder, Nachbarskinder oder deren Eltern. Auch wenn man nichts Genaues weiß, so wird doch darüber geredet. An dieser Stelle entstehen häufig Missverständnisse, die sich zu Konflikten auswachsen können. Und weshalb? Weil der Informationsfluss nicht astrein war. An dieser Stelle bediene ich gerne das Beispiel des Spiels „Stille Post“. Das Ergebnis hat erfahrungsgemäß oft nur wenig mit der anfänglichen Nachricht zu tun.

Dieses Konfliktpotenzial kann sehr einfach reduziert werden, indem die Eltern von der Lehrkraft, also aus erster Hand, informiert werden: Elternbriefe, persönliche Eintragungen ins Hausaufgabenheft, Telefonate, **Patenschaften**, Einladungen zu Elterninfoabenden oder zu



Einzelsprechstunden. Ich lege sehr viel Wert auf eine Art **schriftliches Rückmeldesystem**. Das fängt bei standardisierten Entschuldigungszetteln für Krankheiten an und geht bis zu einem eigenen Heft für die Elternarbeit. Jeder Schüler verfügt über ein Heft, in das Eltern und Lehrkraft Eintragungen machen und gegenzeichnen. Natürlich geht das auch über das Hausaufgabenheft. Sprechen Sie das mit Ihren Eltern am ersten allgemeinen Elternabend ab. Auch **Elterninfoabende** sind eine gute Möglichkeit, Themen wie „schriftliche Subtraktion“, „Wie korrigiere ich Rechtschreibfehler richtig?“ oder „Was ist Wochenplanarbeit?“ zu behandeln, die viel Erklärungs- und Veranschaulichungsbedarf haben. Auch **Elternbriefe** eignen sich dafür. Egal, welches Medium Sie verwenden, wichtig dabei ist, dass sich die Eltern informiert fühlen. Informierte Eltern sind Eltern, die sich involviert fühlen. Sie wissen, was am Vormittag geschieht.

Was mich am amerikanischen Schulsystem immer wieder fasziniert, ist die Tatsache, dass die Eltern dort viel mehr eingebunden werden können. Klassenzimmertüren haben Fenster, das Prinzip der Transparenz wird buchstäblich umgesetzt. Ich ermutige Eltern gerne, für gewisse Aufgaben zur Verfügung zu stehen: Vorlesen, Buchvorstellungen, Mitgestalten von Wandertagen und Ausflügen usw. Auch hierbei gibt das Gefühl des „Involviert-Seins“ Sicherheit und fördert eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

## Lösungsorientierung

Wenn doch einmal ein Konflikt auftritt, so laden Sie in eine **Sprechstunde** ein. Bereiten Sie sich auf dieses Gespräch vor, indem Sie sich vornehmen, anteilnehmend zuzuhören, aber möglichst versuchen, sich nicht angegriffen zu fühlen. Trennen Sie Ihre (Privat-)Person von der Lehrkraft. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie, sobald Sie sich angegriffen fühlen, Ihr Tun zu rechtfertigen versuchen und das ist keine gute Ausgangslage für ein lösungsorientiertes Gespräch. Zunächst hören Sie den Eltern und ihrem Anliegen zu, dann fassen Sie in Ihren Worten das Anliegen noch einmal zusammen und halten eine mit den Eltern zusammen erarbeitete Zielsetzung für dieses Gespräch

schriftlich fest, am besten auf einer Art Flip-Chart. Das Gespräch soll buchstäblich unter diesem Ziel geführt werden.

Versetzen Sie sich in die Lage der Eltern und versuchen Sie, sie zu verstehen. Zeigen Sie Ihr Verständnis und dann erklären Sie Ihr Vorgehen. Tun Sie dies **sachlich und ruhig**. Aufgebrachte Menschen beruhigen sich nur in Gegenwart von ruhigen Menschen. Seien Sie Vorbild. Seien Sie professionell. Seien Sie ganz Pädagoge. Wenn Sie nichts Falsches getan haben und hinter Ihrem Tun stehen, können Sie das auch vermitteln. Eltern, denen man Vertrauen und Verständnis entgegenbringt, lassen sich eher darauf ein, Ihre Sichtweise anzuhören und die eigene zu überdenken, als Eltern, die auf eine erboste, verletzte und mit Rechtfertigung reagierende Lehrkraft stoßen.

Um eine Lösung zu erreichen, muss immer eine Deeskalation vorausgehen. Das ist Ihre Aufgabe. Aber bedenken Sie: Eine Lösung kann es nur geben, wenn alle Teilnehmer eine Lösung erreichen wollen. Es gibt leider auch Eltern, die mit Konflikten in Sprechstunden kommen, diese äußern und eigentlich nicht um Einigung bemüht sind. Sie rücken von ihrem Standpunkt, ihrer Meinung nicht ab. Dafür mag es Gründe geben, die vielleicht an negativen Erfahrungen mit Schule im Allgemeinen liegen. Aber egal, was es ist: Es sind deren Gründe, nicht Ihre. Akzeptieren Sie, dass es auch Konfliktgespräche geben kann, die ohne Lösung bleiben. Aber verlieren Sie niemals Ihre Professionalität.

Zusammenfassend lässt sich also sagen: Ich zeige **anteilnehmende Neugier** am privaten Umfeld des Kindes, indem ich Eltern frage, wie es ihnen mit ihrem Kind als Schüler geht. Ich empfehle Literatur, biete Elterninfoabende zu speziellen pädagogischen Themen an und bemühe mich konsequent, mein pädagogisches Tun **transparent** zu machen. So trage ich optimal dazu bei, dass das Team des pädagogischen Dreiecks reibungslos und erfolgreich arbeiten kann. Dies ist eine wertvolle Basis für stressfreies Arbeiten und somit für erfolgreiche Schüler. Elternarbeit ist ein bedeutungsvoller und richtungsweisender Bereich in unserem Arbeitsfeld.





## 9. Methode: Krafttiere

### Überblick

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Material:</b>         | • Krafttierkarten (KV 7)   |
| <b>Einführung:</b>       | • ca. 15 Minuten   |
| <b>Zeitaufwand:</b>      | • 20 bis 30 Minuten (je nach Klassenstärke)  |
| <b>Klasse:</b>           | • ab Jahrgangsstufe 1  |
| <b>Didaktischer Ort:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunstunterricht</li> <li>• Religionsunterricht</li> <li>• zu besonderen Anlässen (vor Prüfungen ...)</li> <li>• Förderunterricht</li> <li>• AG „Resilienz“</li> </ul> |
| <b>Sonstiges:</b>        | • geeignet für einen Eintrag ins „Ich-bin-ich-Heft“  |

### Hintergrund

Alle Kulturformen der Welt zeugen von einem engen Verhältnis zwischen Tier und Mensch. In einigen Kulturen, beispielsweise bei schamanistischen Naturvölkern Nordamerikas, stellt das Krafttier einen spirituellen Wegbegleiter in Tiergestalt oder einen Seelengefährten dar. Der Glaube an Schutzengel ist für unseren christlichen Kulturkreis nicht unüblich. Da Kinder von Haus aus ein großes Interesse an Tieren haben, stehen Sie den Schutzgeistern in Tiergestalt mit Faszination und Interesse gegenüber.

### Beschreibung

Egal ob Sie im Rahmen des Sachunterrichts oder des Religionsunterrichts das Thema andere Kulturen bzw. Glaubensrichtungen erarbeiten: Die Kinder sind erfahrungsgemäß sehr daran interessiert. Das freie Thema, welches der Lehrplan für den Sachunterricht – zumindest in Bayern – anbietet, nutze ich gerne für das Kennenlernen anderer Kulturen (Indianer Nordamerikas) oder unseres Ursprungs (die Germanen). Ob Sie nun Odin, den germanischen Schamanen, heranziehen oder einen indianischen, spielt keine Rolle. In beiden Kulturen kommen Tiere in Form von Schutz- oder Hilfsgeistern vor.

### Einführung

Wenn Sie, wie oben beschrieben, verschiedene Kulturen oder Glaubensrichtungen in Ihrem Unterricht als Thema haben, können Sie die Krafttiere dabei thematisieren und eine Einführung für die Anwendung entfällt somit. Wenn Sie die Krafttiere ohne große Erläuterung Ihres Hintergrundes, also themenungebunden und ohne Projektcharakter einführen wollen, dann bietet sich folgende Initiationsphase an, die wieder in einem Gesprächskreis beginnen kann:

*„Heute möchte ich euch ein paar Freunde vorstellen, die uns helfen können, unser Selbstbewusstsein aufzubauen, damit wir noch resisterter gegen Stress werden. Ihr alle kennt doch Schutzengel, oder? [Sammeln Sie die Schüleräußerungen.] Andere Kulturen, wie zum Beispiel die Indianer, glauben an Tiere als Schutzgeister. Dabei sprechen sie von sogenannten Krafttieren. Jedes Tier hat in den Augen der Indianer viele nützliche Eigenschaften. [Auch hier bietet sich Raum für Schüleräußerungen.] Was verbindest du denn für Eigenschaften mit einem Löwen? [Die Schüler werden hier Kraft und Stärke nennen.] Genau, in dem Löwen als Krafttier kann man Stärke und Kraft erkennen. [Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie noch andere Beispieltiere heranziehen möchten.]*

*Ich habe dir heute meine Krafttierkarten mitgebracht. Immer, wenn ich mich ein wenig hilflos fühle oder an mir und meiner Kraft zweifle, ziehe ich einfach ein Krafttier und lese mir durch, für welche Eigenschaften das Tier steht. Es hilft mir, mich auf meine guten Eigenschaften zu besinnen und motiviert mich, wieder an mich selbst und meine Kraft zu glauben.“*

Es ist hier von größter Wichtigkeit, authentisch zu handeln. Wenn Sie persönlich keinen Zugang zu dieser Technik haben und privat mit diesen Krafttieren nie arbeiten oder arbeiten würden, müssen Sie an dieser Stelle die nicht vorhandene eigene Erfahrung verallgemeinert darstellen.

*„Hast du Lust, zu erfahren, welches Tier dich in diesem Moment begleitet und dir seine Eigenschaften zur Verfügung stellt?“*

Auch hier gilt das Prinzip der Freiwilligkeit. Nun ziehen die Kinder jeweils ein Krafttier. Die Kinder können nach dem Ziehen entweder ihre Karte kurz behalten, genau betrachten und sich eventuell mit dem Nachbarn austauschen oder Sie bitten die Kinder, sie nach dem Ziehen wieder zurückzugeben, damit der nächste Schüler auch aus dem gesamten Kartenangebot ziehen kann. Ich selbst habe beide Varianten ausprobiert.

Nun kommt der Teil, in dem Sie den Kindern einzeln rückmelden, für welche Eigenschaften die Karten stehen. Die in der folgenden Übersicht genannten Affirmationssätze sind Vorschläge. Ein Affirmationssatz ist eine in der Gegenwart verfasste Ich-Botschaft, die kurz und prägnant ist. Ich persönlich erkläre jedem Kind die Bedeutung seines Tiers aus dem Augenblick heraus, weil ich glaube, dass sie dann noch besser zum jeweiligen Schüler passt. Beim Erstellen der Übersicht habe ich mich am „Krafttier-Orakel“ orientiert, das beim Schirner Verlag erschienen ist.<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Ruland, Jeanne: Das Krafttier-Orakel. Schirner Verlag, Darmstadt.

|           |   |
|-----------|---|
| Adler:    | Ich bin sicher und beschützt. Mir gelingen alle Aufgaben, denen ich jetzt meine ganze Aufmerksamkeit schenke. |
| Biber:    | Ich höre auf mein Bauchgefühl! Ich fühle, was das Richtige zu tun ist!  |
| Elch:     | Mein Fleiß zahlt sich aus! Ich lasse nicht locker, alles wird gut!  |
| Elefant:  | Glück und Erfolg sind auf meiner Seite! Der Weg ist frei!   |
| Ente:     | In mir liegt alles, was ich brauche!  |
| Eule:     | Ich bin verantwortlich für mein Tun! Glück und Erfolg begleiten mich!   |
| Falke:    | Mir gelingt alles, wenn ich mich nur traue!   |
| Fuchs:    | Ich bin, wer ich bin. Alles ist gut genug. Ich kann alles erreichen, was ich will!                            |
| Hirsch:   | Ich bin zur richtigen Zeit am richtigen Ort! Ich vertraue dem, was ich fühle!                                 |
| Katze:    | Ich weiß, was mir gut tut. Ich mag mich so, wie ich bin.  |
| Kobra:    | Ich bin geschützt, egal, was kommt!   |
| Kolibri:  | Ich bin glücklich und zufrieden! Ich kann alles schaffen!   |
| Krebs:    | Ich bin im Flow! Alles ist gut, ich bin gut!  |
| Krokodil: | Ich bin so stark und kann alles schaffen, weil ich gut bin, so, wie ich bin!                                  |
| Löwe:     | Ich ruhe in meiner Mitte, bin Vorbild und erfolgreich!  |
| Luchs:    | Ich weiß, was zu tun ist, ich ruhe in meiner Mitte!   |
| Maus:     | Gutes siegt immer! Ich bin glücklich und erfolgreich!   |
| Otter:    | Ich bin besonders. Ich schaffe alles auf meinem eigenen Weg!  |
| Pferd:    | In mir liegt so viel Tolles, was von mir entdeckt werden will. Jetzt!   |



|                |  |
|----------------|--|
| Robbe:         | Ich habe das Recht, glücklich zu sein. Ich glaube an meine Talente!                              |
| Salamander:    | Ich vertraue in meine Talente! Ich entdecke sie in mir! Ich lasse alles, was mich belastet, los! |
| Schildkröte:   | In der Ruhe liegt die Kraft. Die Antwort liegt schon in mir!                                     |
| Schmetterling: | Ich darf jetzt Wichtiges über mich lernen! Ich bin stark und mutig!                              |
| Schwan:        | Ich habe kreatives Talent. Das macht mich glücklich!   |
| Schwein:       | Das Glück begleitet mich. Anstrengungen lohnen sich.   |
| Specht:        | Ich lerne Neues an mir kennen. Ich entdecke neue Talente. Das macht mich glücklich.              |
| Wolf:          | Ich entdecke meine eigene Stärke. Ich mag mich selbst und andere mögen das an mir.               |

Erstaunlicherweise haben die Kinder begonnen, sich die Sätze aufzuschreiben und auf einem Zettel im Mäppchen aufzubewahren. Sie setzen sie wie die Affirmationen auf den Kronen (s. S. 32 ff.) ein. Ich habe die Karten immer bei mir, denn einige Kinder wollen ihr „Tier“ als Talisman während einer Prüfung auf dem Tisch liegen haben. Andere Kinder wollen sich die Karte leihen und ihr Tier abmalen. Immer wenn ein Schüler solch einen Vorschlag äußert, ziehen alle anderen Kinder nach. Ich habe gelernt, dass diese Technik eine der Techniken ist, die die Kinder emotional am meisten berührt und auch überzeugt.

Oft lasse ich die Kinder am Morgen ein Tier ziehen und melde die Affirmationssätze im Laufe des Vormittages bei Gelegenheiten wie Schülersprechstunde (s. S. 65 ff.), Wochenplan-, Lernwerkstatts- oder Einzelarbeitsphasen im persönlichen Gespräch zurück. Das Malen des eigenen Krafttiers kann auch ein attraktives Thema für den Kunstunterricht und die Dokumentationswand- oder Schulhausgestaltung sein.

Bei der Einführung der Methoden taucht oft die Frage auf, wie lange das Tier denn gilt: „Wie lange begleitet mich das Tier und woran merke ich, dass es Zeit ist, dass mich ein anderes Tier begleitet?“ Auf diese Frage antworte ich immer: „Du spürst es selbst, wenn dieser Zeitpunkt gekommen ist. Achte auf dein Bauchgefühl. Wenn du keinen Bezug mehr zu deinem Affirmationssatz oder zu dem Bild deines Krafttieres spürst, dann frage dich, ob du Fortschritte gemacht hast, in dem Bereich, den dir dein Krafttier empfohlen hat und wenn ja, dann ist es Zeit, es gehen zu lassen. Dann kannst du in dich hineinfühlen und erfahren, ob du gleich ein neues Krafttier einladen willst oder ob du eine Weile ohne arbeiten möchtest.“ Das Arbeiten mit den Krafttierkarten ist ein gutes Mittel, um das Vertrauen der Kinder in ihre Intuition, ihr Bauchgefühl zu stärken. Meine Erfahrung war, dass die Kinder eher selten ihr Krafttier wechseln wollten, denn sie haben sich sehr stark mit ihm identifiziert.

Ich habe die Krafttiermethode gerne in der vierten Klasse, vor der „heißen Phase“ des Übertritts angeboten. Meine Erfahrung damit ist, dass jeder Schüler mitmachte und innerhalb dieses Jahres pro Schüler zwei Krafttiere gewählt wurden. Den Wechsel und den Zeitpunkt des Wechsels bestimmten die Schüler selbst, indem sie mich um ein „neues“ Krafttier baten. Der Wechsel deckte sich in etwa mit der Beendigung des ersten Halbjahres. In einer vierten Klasse, die besonders auf diese Technik ansprach, habe ich bei der Verabschiedung der Schüler am Ende des Schuljahres jedem Kind eine Karte gebastelt: Auf der Vorderseite sah man eine Fotomontage. Darauf war ein Goldfisch im Goldfischglas zu sehen, der sich eine Haifischflosse umgeschnallt hat. Darunter war zu lesen: „You are what you think!“ Für mich war das eine humorvolle Erinnerung an unsere Affirmationsarbeit mit den Kronen (s. S. 32 ff.) und den Krafttieren. Auf der Rückseite habe ich in einer ruhigen Stunde zu Hause für jedes Kind ein Krafttier gezogen und einen Affirmationssatz in Hinblick auf die bevorstehende Zeit an der weiterführenden Schule formuliert.

## Möglicher Eintrag im „Ich-bin-ich-Heft“

Folgenden Eintrag hat eine Viertklässlerin im Rahmen des Projekts „Erfolg durch Stressabbau“ in ihr „Ich-bin-ich-Heft“ geschrieben:

### Krafttiere

Die Krafttiere sind ein indianischer Brauch. Jedes Tier steht für bestimmte Eigenschaften. Jeder Schüler kann eine Karte ziehen, muss aber nicht.

Die Lehrkraft erklärt uns, für was das Tier steht, und gibt uns eine Affirmation, die wir uns aufschreiben können.

Beispiel: Hahn und Henne

Affirmation: *Ein Licht strahlt in die Welt. Ich lasse meine Ängste los. Ein neuer Tag bricht an. Danke für die neuen Chancen, die ich Tag für Tag erhalte.*

Unser Krafttier zeigt uns, was unsere Stärken sind oder welche Stärke noch in uns steckt. Wir sollen mutig sein und Spaß haben.

## Zusammenfassung

- Die Idee der Krafttiere entspringt schamanischen Kulturen.
- Die Methode kann an Themengebiete des Sachunterrichts und des Religionsunterrichts angeschlossen werden.
- Die Krafttiere eignen sich als „Talisman“ für Prüfungen.
- Die damit verbundenen Affirmationen sind eine individuellere Form als die Affirmationen der Kronen bei der Methode „Positive Verstärkung (Kronen)“.
- Die Arbeit mit Krafttieren unterstützt eine positive Entwicklung des Selbstbewusstseins und fördert das Vertrauen in die eigene Intuition.

# Methodenkartei und Kopiervorlagen

## Beschreibung

Im Anschluss finden Sie zu jeder Methode jeweils zwei Karteikarten in der Größe DIN A5.

Eine Karte ist für Sie als Lehrkraft gedacht. Sie gibt Ihnen vor Ort im Klassenzimmer einen raschen Überblick über die einzelne Methode. Die Symbole ermöglichen Ihnen eine schnelle Einschätzung der Anwendbarkeit in einer bestimmten Unterrichtssituation. Außerdem können Sie auf jeder Karte Ihre persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse, die Sie mit der dort beschriebenen Methode gemacht haben, durch eine schnelle Notiz hinzufügen.

Die andere Karte ist für Schülerhand gedacht. Die Kinder können auf ihr nach der Erarbei-

tung der einzelnen Methode nachlesen, wie diese genau funktioniert. So können sie sie jederzeit selbstständig durchführen. Auf den Karten können Sie Arbeitsaufträge oder Tipps, die Ihnen für Ihre Klasse wichtig sind, ohne großen Aufwand ergänzen.

Für die 12. Methode „Ich-bin-ich-Heft“ ist eine Karte für die Schülerhand nicht sinnvoll. Statt ihr finden Sie eine Blanko-Karte, die Sie individuell füllen können. Wenn Sie beispielsweise eine weitere, für Ihre Klasse sinnvolle Methode erarbeitet haben, können Sie ihre Beschreibung auf der Karte notieren und diese Ihren Schülern in der Methodenkartei zur Verfügung stellen.

Die Symbole auf den Karten bedeuten Folgendes:

|   |               |   |                             |   |                       |
|---|---------------|---|-----------------------------|---|-----------------------|
|  | Einzelarbeit  |  | Ritualcharakter             |  | Projektcharakter      |
|  | Partnerarbeit |  | AS Akute Stresssituation    |  | mit Lehrerbeteiligung |
|  | Gruppenarbeit |  | R Bedingter Ritualcharakter |  | Aufbau von Ich-Stärke |



## Krafttiere

- Material:** Krafttierkarten (KV 7)
- Einführung:** ca. 15 Minuten
- Zeitaufwand:** 20 bis 30 Minuten (je nach Klassenstärke)
- Klasse:** ab Jahrgangsstufe 1
- Didaktischer Ort:** Kunstunterricht  
Religionsunterricht  
zu besonderen Anlässen (vor Prüfungen ...)  
Förderunterricht  
AG „Resilienz“
- Sonstiges:** geeignet für einen Eintrag ins „Ich-bin-ich-Heft“

### Zur Orientierung:

- Die Methode kann an Themengebiete des Sachunterrichts und des Religionsunterrichts angeschlossen werden.
- Die Krafttiere eignen sich als „Talisman“ für Prüfungen.
- Die damit verbundenen Affirmationen sind eine individuellere Form als die Affirmationen der Kronen bei der Methode „Positive Verstärkung (Kronen)“.
- Die Arbeit mit Krafttieren unterstützt eine positive Entwicklung des Selbstbewusstseins und fördert das Vertrauen in die eigene Intuition.

### Notizen:



## Krafttiere

1. Die Krafttiere sind ein indianischer Brauch. Jedes Tier steht für bestimmte Eigenschaften.
2. Jeder Schüler kann eine Karte ziehen, muss aber nicht.
3. Die Lehrkraft erklärt dir, für was dein Tier steht, und gibt dir eine Affirmation, die du dir aufschreiben kannst.
4. Diese Affirmation kannst du wie den Satz auf deiner Krone nutzen oder als Talisman während einer Prüfung.
5. Dein Krafttier zeigt dir, was deine Stärken sind oder welche Stärke noch in dir steckt.



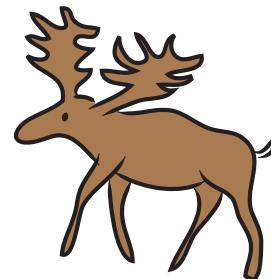
Adler



Biber



Elch

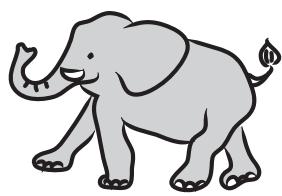


Denke daran:  
Alles ist gut!

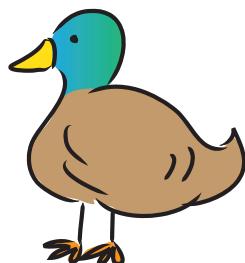
Höre auf dein  
Bauchgefühl!

Weiter so!

Elefant



Ente



Eule

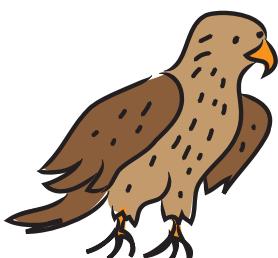


Geschafft!

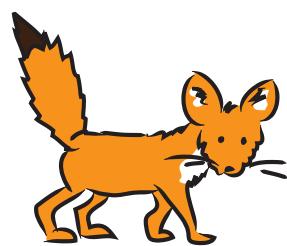
Du bist der  
Schlüssel!

Du hast es in der  
Hand!

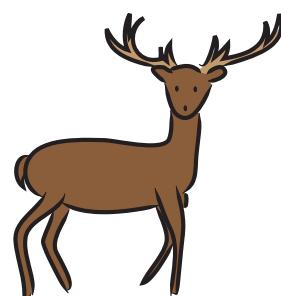
Falke



Fuchs



Hirsch



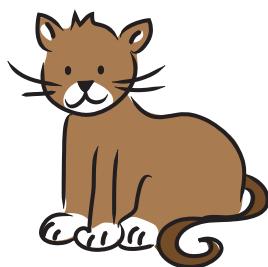
Sei mutig!

Sei zufrieden!

Vertraue  
deinem Gefühl!

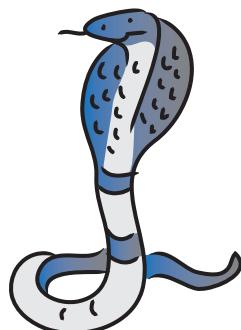


Katze

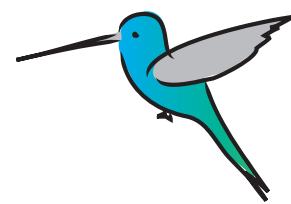


Vertraue dir!

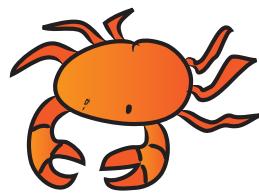
Kobra



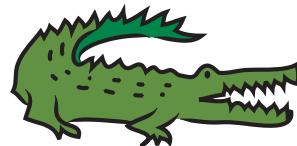
Kolibri



Krebs



Krokodil



Löwe

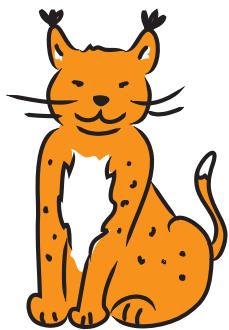


Habe  
Selbstvertrauen!

Vertraue auf  
deine Stärke!

Glaube an  
deine Kraft!

Luchs



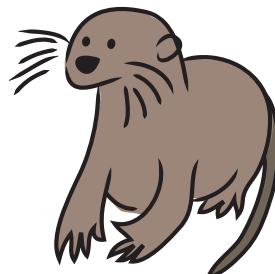
Arbeit liegt  
vor dir!

Maus



Sei gerecht!

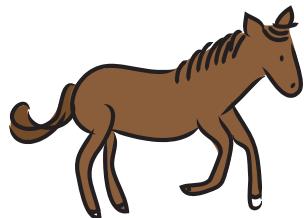
Otter



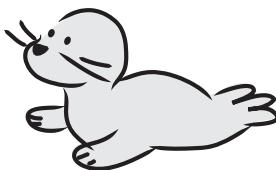
Sei ein Original!



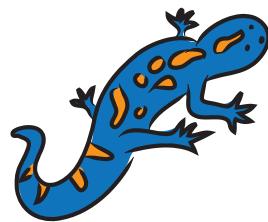
Pferd



Robbe



Salamander

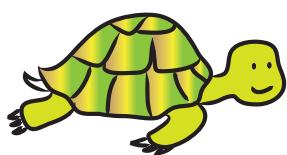


Entdecke deine  
Fähigkeiten!

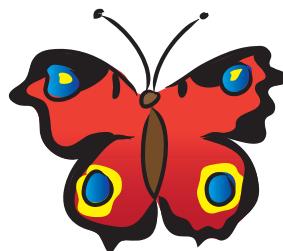
Habe Vertrauen  
in dich!

Sei selbstbe-  
wusst!

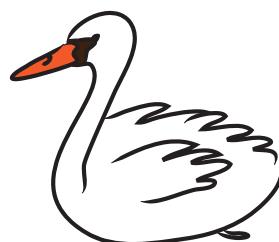
Schildkröte



Schmetterling



Schwan

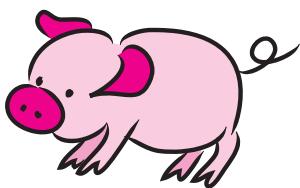


Denke nach  
und handle!

Freue dich  
aufs Lernen!

Sei kreativ!

Schwein



Specht



Wolf



Vertraue auf dein  
Glück!

Neues kündigt  
sich an!

Du bist groß!

