

Kinder brauchen Herzensbildung

Bildung und Wissen sind die wichtigsten Voraussetzungen, um im Leben voranzukommen und einen Platz in der Gesellschaft zu finden. Zur Bildung im 21. Jahrhundert gehört aber nicht nur das Fach- und Faktenwissen, sondern vor allem der souveräne Umgang mit den Schlüsselqualifikationen der Zukunft: soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz. Kinder brauchen Herzensbildung. Damit sie fröhlich, optimistisch und verantwortungsvoll im Leben stehen, müssen sie die Chance haben, ihre emotionalen Fähigkeiten auszubilden. Eltern können dabei eine große Hilfestellung sein.

Foto: pololia/Adobe Stock

Ein Kind, das mit anderen mitfühlen und mitleiden kann, hat einen wichtigen Entwicklungsschritt geschafft. »Das Mitgefühl mit allen Geschöpfen ist es, was Menschen erst wirklich zum Menschen macht«, sagte der Arzt und Theologe Albert Schweitzer.

Angesichts der schier unvorstellbaren Datenflut aus den Medien und sozialen Netzwerken steht die heranwachsende Generation vor neuen Gefahren und Chancen. Parallel zu dieser Informationsflut wächst im Bildungswesen die Gefahr des Bulimie-Wissens, bei dem Kinder möglichst viel Wissen schnell in sich hineinstopfen und zum gewünschten Zeitpunkt auf Knopfdruck auswerfen. Dieses wenig nachhaltige Lernen führt zu einer Leere in ihren Köpfen und Herzen.

Eine Wissensgesellschaft, die glaubt, alles zu wissen, wenn nur die Informationsflüsse kräftig fließen, beweist letztendlich, wie wenig sie verstanden hat. Denn sie unterliegt dem Irrglauben, je mehr die Flüsse an Infor-

mationen transportieren, um so größer würde das Meer der Erkenntnis. »Wir sind reich an Infos, drohen in diesem Überfluss zu ertrinken und sind zugleich oder gerade deshalb arm an gelebtem Wissen, an erfahrenen Gefühlen und stabilen Werten. Immer mehr satte Menschen verdursten emotional! Wissen ohne Einbindung in eine moralische Kultur des Humanen ist barbarisch«, warnte bereits vor vielen Jahren der Philosoph und Manager Daniel Goeudevert, der heute in der Schweiz lebt.

Mit Kopf, Herz, Hand und Humor

Als der Philosoph Max Scheler (1874–1928) sagte: »Wissen ist Teilhabe am Seienden«, da

meinte er lebendigen Austausch, emotionale Begegnung und Anteilnahme. Dies ist nur im realen Leben mit echten Menschen möglich; in der kleinen Welt des Faktenwissens per Internet sind die Erkenntnishorizonte recht begrenzt. Denn wer frei Haus beliefert wird, braucht nicht mehr auf Fahrt zu gehen und bleibt somit unerfahren.

Es ist also höchste Zeit, dass sich Eltern und vor allem Pädagogen auf ihre Kernkompetenz – der ganzheitlichen Bildung – besinnen und die Herzensbildung wieder in den Vordergrund ihres pädagogischen Bestrebens rücken. Die Vermittlung von Faktenwissen ist zwar wichtig, aber sie allein kann Kinder und Jugendliche nicht auf das Leben vorbereiten. Wenn wir uns als Menschenbildner mit Kopf, Herz, Hand und Humor verstehen, dann haben wir nichts verloren, sondern viel gewonnen.

Erfolg allein macht nicht glücklich

Insbesondere Kinder und Jugendliche brauchen im unstillen Fluss gesellschaftlicher Veränderungen verlässliche Geländer, die wir ihnen als Erwachsene bauen sollten. Denn wir haben im Laufe unseres Lebens oft genug erfahren, dass unsere Gesellschaft zwar Leistung und Erfolg fordert, aber diese für ein glückliches Leben nicht ausreichen. So nehmen Kinder in ihrer Lernlaufbahn viel Wissen auf, aber ihre Bewusstseinsentfaltung, Persönlichkeitsentwicklung und Herzensbildung bleiben oft auf der Strecke.

Welches Menschenbild vertritt ich in meiner Erziehung? Was soll aus meinem Kind werden? Wenn wir diese fundamentalen Fragen immer wieder zulassen, werden wir Antworten erhalten, die Kinder substanzieller und nachhaltiger helfen als kurzfristige Leistungsprofile. Zur Bildung

Freundschaften knüpfen, streiten, versöhnen: Schon im Kindergarten und in der Schule ist das soziale Miteinander für jedes Kind eine Herausforderung. Es erfordert Übung und Unterstützung durch Vorbilder.

im 21. Jahrhundert gehört vor allem der souveräne Umgang mit den Schlüsselqualifikationen der Zukunft: soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz.

Emotionale Intelligenz ist die Verbindung von zwei Welten, die lange Zeit als unvereinbar galten: diffuse Emotionen und konkrete Intelligenz. Die Hirnforschung lehrt uns heute, dass Fühlen und Denken nicht getrennt werden können. Körper, Denken und Gefühle sind durch neuronale Netzwerke eng miteinander verbunden und funktionieren als Einheit.

Je ausgeprägter die emotionale Intelligenz ist, desto besser kann ein Mensch kritische Augenblicke, Belastungen oder schwierige Phasen meistern. Er kann seine Gefühle und Reaktionen und auch die von anderen in verschiedenen Situationen einschätzen, handhaben und bewerten. Auch

wenn emotionale Intelligenz nicht messbar ist, so ist sie doch erlernbar: Ein Kind, das gelernt hat, mit den

eigenen Gefühlen und denen seiner Mitmenschen umzugehen, vermag sein geistiges Potenzial voll auszuschöpfen, ohne zum Spielball seiner Emotionen zu werden. Es verfügt über Herzensbildung. Kinder mit Herzensbildung haben ein stabiles Selbstwertgefühl und sind in der Lage, Krisen zu meistern und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Herzensbildung kann man fördern

Daher sollte die Förderung der emotionalen Intelligenz ein fester Bestandteil einer jeden Bildungs- und Erziehungskonzeption sein. Dabei haben wir ein umfassendes, optimales Werkzeug seit jeher zur Verfügung: das Gefühl. Aber wie kann man die Herzensbildung fördern?

Der amerikanische Psychologe und Publizist Daniel Goleman

man unterteilt die Entwicklung der emotionalen Intelligenz in fünf Bausteine, die Eltern und Pädagogen bei der Förderung von Kindern eine gute Orientierung geben:

1. Die eigenen Emotionen kennenlernen: An erster Stelle steht die Kenntnis der eigenen Emotionen, die Fähigkeit, seine eigenen Gefühle wahrzunehmen und sensibel für seine Gefühlschwankungen zu sein.

2. Die eigenen Emotionen handhaben: Hier geht es um den Umgang, das Management der eigenen Emotionen. Nur wer seine eigenen Gefühle aufmerksam beobachtet, vermag sie auch zu handhaben und beispielsweise Wut, Angst oder Schermtut schneller zu überwinden. Goleman spricht hier von der Selbstregulierung oder – in Anlehnung an den Zen-Buddhismus – von richtiger Achtsamkeit sich selbst gegenüber.

3. Die eigenen Emotionen in die Tat umsetzen: Nun gilt es seine wahrgenom-

menen Gefühle produktiv zu nutzen, zielgerichtet in die Tat umzusetzen und sich selbst zu motivieren. Dazu muss eine grundlegende emotionale Fähigkeit ausgebildet werden: Impulskontrolle.

4. Empathie entwickeln: Zum Verhaltensrepertoire eines emotional intelligenten Menschen gehört es, über den Tellerrand zu schauen: die Gefühle der Mitmenschen zu erkennen und Mitgefühl (Empathie) zu entwickeln.

5. Beziehungen pflegen, soziale Kompetenz erwerben: Die Kenntnisse und Fähigkeiten der ersten vier Bausteine bilden die Grundlage für unseren pflichtlichen Umgang mit Beziehungen und Freundschaften. Wir können nun unser Leben sozial kompetent gestalten.

Diese Bausteine der emotionalen Intelligenz zeigen, dass das emotionale Einmaleins sehr komplex ist und dass Kinder dabei Hilfe und Unterstützung durch Eltern und andere Erwachsene brauchen.

Dass Herzensbildung im Familienalltag geradezu spielend leicht sein kann, zeigen die folgenden Tipps und Spiele, die man mit wenig Mühe und Material sofort im Alltag umsetzen kann. Dabei mag das Zitat der schwedischen Schriftstellerin Astrid Lindgren ein Leitspruch sein: »Wenn man genügend spielt, solange man klein ist – dann trägt man Schätze mit sich herum, aus denen man später sein ganzes Leben lang schöpfen kann. Dann weiß man, was es heißt, in sich eine warme, geheime Welt zu haben, die einem Kraft gibt, wenn das Leben schwer wird.«

Praktische Tipps für den Alltag

Tipps für den emotionalen Alltag mit Kindern:

- Lassen Sie Ihr Baby während der Schwangerschaft spüren, wie sehr Sie sich über seine Existenz freuen. Heißen Sie es nach der Geburt mit Liebesbekundungen – Lächeln, Streicheln, Schmusen und Lautmalerei –

willkommen. Fördern und genießen Sie das emotionale Miteinander mit Ihrem Kind so oft es geht. Vor allem als Kleinkind braucht es viel Hautkontakt, Zärtlichkeit und Zuneigung.

- Leiten Sie das Kind zu fürsorglichem Umgang mit den Dingen seiner Umgebung an. Vermeiden Sie eine Kaputt- und Wegwerfmentalität. Denn die Wertschätzung des Menschen beginnt mit der Achtung vor den kleinen Dingen des Alltags.

- Sprechen Sie über Ihre Gefühle und die anderer Mitmenschen. Konfrontieren Sie das Kind mit der Gefühlswelt der Erwachsenen. So lernt es allmählich sich in andere hineinzudenken und -zufühlen.

- Respektieren Sie alle Gefühle des Kindes aber nicht grenzenlos. Führen Sie bestimmte Toleranz- und Anspruchsregeln ein, an die sich alle in der Familie halten sollten.

- Üben Sie sich in der hohen Kunst des aktiven Zuhörens; interessieren Sie sich für die Gefühlswelt des Kindes. Lehren Sie es, bei jedem Menschen genauer hinzuhören und hinzusehen, um Vorurteile zu vermeiden.

- Erweitern Sie sein Einfühlungsvermögen: Was glaubst du, wie sich das Kind fühlt? Kannst Du ihm helfen? Lesen Sie ihm

einfühlsame Geschichten über Freud und Leid anderer Menschen vor. Ermuntern Sie es zu Rollenspielen, in denen es mimisch, sprachlich und emotional in andere Rollen schlüpfen kann.

Liebe stärkt das Selbstbewusstsein

- Fördern Sie die gegenseitige Hilfe unter den Kindern wie Brieffreundschaften, Patenschaften und Spendenaktionen. Übertragen Sie Ihrem Kind zunehmend Pflichten und Verantwortung im sozialen Miteinander. Fördern Sie seine Mithilfe im Haushalt oder organisieren Sie Lerngruppen, wo Schwache von Starken oder Jüngere von Älteren lernen.

- Schätzen Sie im Familien-, Kindergarten- und Schulalltag soziale Kompetenz als übergeordnetes Prinzip wert. Begegnen Sie dem Kind mit Respekt, Verständnis und Liebe. Dies stärkt sein Selbstbewusstsein und seine Teamfähigkeit.

- Bieten Sie partizipative Angebote wie Familienkonferenz, Kinderparlament, Diskussionsforen, in denen jedes Kind seine Wünsche und Verbesserungsideen in die Familie einbringen kann und an deren Umsetzung es möglichst beteiligt ist.

- Weitere Übungsfelder für soziale Kompetenz bieten Sport- und Hobbyvereine, kirchliche und politische Gruppen.

Charmaine Liebertz

UNSERE AUTORIN

Dr. Charmaine Liebertz ist Erziehungswissenschaftlerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Köln. Sie leitet die zertifizierte Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e.V. (www.ganzheitlichlernen.de) und ist Autorin zahlreicher pädagogischer Fachbücher.



Foto: pm

LESETIPP

Charmaine Liebertz: Das Schatzbuch der Herzensbildung. Grundlagen, Methoden und Spiele zur emotionalen Intelligenz. Don Bosco, 200 Seiten, 20 Euro.