**Was ist Herzensbildung?**

Unter diesem schönen Wort, in der frühen Pädagogik auch als Kunst der Menschenbildung (Jean-Jacques Rousseau) bezeichnet, versteht man alle Fähigkeiten der emotionalen Intelligenz. Sie soll bei unseren Kindern von Anfang an den Umgang mit ihren Gefühlen schulen.

Ein emotional intelligenter Mensch findet von selber aus einer Niederlage heraus, kann seine optimistische Stimmung bewahren und trotz Frustration unbeirrt weitermachen. Wer Gefühle gut leben und wahrnehmen kann, verfügt über ein hohes Maß an Selbstwertgefühl, Problemlösungsstrategien und Freude am Leben.

**Die Herzensbildung soll bei unseren Kindern:**

* den Umgang mit ihren Gefühlen schulen
* sie lehren andere Menschen zu achten
* ihre individuellen Stärken erkennen
* ihre Lebensfreude wecken
* das faire Miteinander fördern
* die Empathiefähigkeit stärken und trainieren
* die Frustrationstoleranz erhöhen
* Liebe und Frieden verbreiten

**Was nützt einem ein hoher IQ, wenn man ein emotionaler Trottel ist?**

Kinder die sich wohl fühlen **lernen besser**. Das traditionelle Schulsystem beachtet die Einheit von Kopf, Hirn und Hand zu wenig.

Die Erziehungswissenschaft beschäftigt sich aber aus aktueller Notwendigkeit zunehmend mit der Umsetzung „**Bindungspädagogischen** „ Konzepten in Bildungseinrichtungen.

Mit den negativen Gefühlen wie Angst, Aggression, Trauer,...haben wir so unsere Probleme. Doch genau diese brauchen wir um die angenehmen Gefühle gut zu spüren. **Gefühle haben die Aufgabe den Körper am Leben zu erhalten.**

Die rechte Gehirnhälfte ist für Emotion, Stimmungen, Kreativität, Instinkte, Intuition und Bilder zuständig.

Wie ein Bild mehr als tausend Worte sagen kann, sagt eine Emotion oft mehr als tausend Gedanken. Der emotionale Typus des Kindes ist angeboren. Sowie Mädchen und Jungs Gefühle verschieden äußern - wobei aber schon wieder unser Einfluss mitspielt.

**Die emotionalen Grundstrukturen die man als Kind erlangt, lassen sich bei Erwachsenen kaum mehr verändern.**

Einer der wohl grausamsten psychologischen Versuche (13.Jhdt. Kaiser Friedrich der 2.) belegte, dass Säuglinge ohne emotionaler Zuwendungen nicht überlebensfähig sind.

Der amerikanische Psychologe und Publizist **Daniel Goleman** unterteilt die Entwicklung der emotionalen Intelligenz in fünf Bausteine:

Die ersten vier Bausteine bilden die Grundlage für unseren pfleglichen Umgang mit Beziehungen und Freundschaften. Wir können nun unser Leben sozial gestalten.

**fünf Bausteine von Goleman:**

**1. Die eigenen Emotionen kennen lernen u. wahrnehmen:** (bis ca. 18 Monaten)

Das Baby muss ein Körpergefühl entwickeln und sich erst seiner Existenz bewusst sein.

* Baby fixiert Augen der Mutter, 2. bis 3. Monat beginnt es zu lächeln
* ein Baby merkt mit etwa 3 Monaten sein Gesicht von Fremden zu unterscheiden, ab dem 5. Monat erkennt es seine Gliedmaßen.
* Mit ca. 15- 24 Monaten erkennt es sich selbst im Spiegel
* Kind erlebt sich nun als Mittelpunkt der Welt
* ab 4 Monaten entwickelt es ein erstes Bewusstsein über seine Handlungen: (lässt Dinge gerne fallen und sieht erfreut zu wer sie aufhebt)
* wichtig ist die frühe Mutter/Kind Bindung
* **nicht schreien lassen**, Freude zeigen, viel Mimik einsetzen, achten sie auf einen liebevollen, freundlicher Ton, das Kind in seinen Gefühlen ernst nehmen. Ein 18 Monate altes Kind kann über einen verlorenen Teddy genau so traurig sein, wie um den Verlust eines Menschen.
* machen sie ihr Kind auf seine Fortschritte freudig aufmerksam.

**2. Emotionen handhaben:** (ab ca. 1 bis 3 Jahren)

Das Kind muss lernen seine Emotionen angemessen zu steuern, sich selbst zu beruhigen und Gefühle angemessen Ausdruck verleihen.

* Nicht in jeden Streit einmischen, Kind kann manchmal selbst nach Lösungen suchen
* Stimmungskarten zeigen, Stimmungsuhr, Namen für Gefühle geben
* keine Du- Botschaften: nicht: “Du bist dumm! Besser- Die Tat war dumm
* einfühlsam und gelassen reagieren bei Gefühlsausbrüchen(Trotzphase)
* konsequent bleiben wenn das Kind zuhaut. Ein klares NEIN ist hier gefragt
* das Kind ernst nehmen bei Schmerz und Trauer
* Wutsack, Raum geben für „schlechte“ Gefühle. (schreien lassen)
* Gesellschaftsspiele sind gut um das Verlieren zu trainieren
* Ringen und Balgen
* Natur genießen, gutes Essen genießen, Glücksmomente wahrnehmen

**3. Emotionen in die Tat umsetzen:** (ab ca. 3 - 4 Jahren)

**Impulskontrolle** als Motor für die Selbstbeherrschung und

**Optimismus** als Motor für die Selbstmotivation.

* sagen sie ihrem Kind oft: “du schaffst das, ich glaube an dich!“ Ermutigen und loben!
* Haustiere sind gut fürs Verantwortungsbewusstsein
* bremsen sie das Kind nicht beim Klettern und tollen. Es kann hier Mut trainieren
* Vertrauen sie auf die Fähigkeiten ihres Kindes
* falsches Verhalten kritisieren, nicht das Kind!
* dem Kind stets Achtung und Respekt entgegenbringen
* Grenzen im Sozialverhalten beschneiden das Kind in seiner Persönlichkeit nicht, da es ja positive Resonanzen zurückbekommt
* schlechtes Gewissen (z.B. bei Mangel an Zeit) nicht in materiellen Dingen zeigen
* Oft sagen: **Ich liebe dich- so wie du bist: Einzigartig!**

**4. Empathie entwickeln:** (ausgereift erst frühestens mit ca.10 Jahren)

Mit Gefühlsansteckung oder Mitleidsempfindungen ist es nicht vergleichbar, da dies einseitige Emotionen sind. Bei Empathie handelt es sich um eine Reaktion auf die Emotion eines anderen Menschen. Sie lässt uns nicht nur fühlen sondern auch erkennen was ein anderer fühlt und das Mitleid bringt uns dann dazu dem anderen helfen zu wollen.

Die Empathie spielt in vielen Bereichen eine Rolle. In der Werbung wird sie manipulativ benutzt, in der **Kriminalistik** hilft sie Täterprofile zu erstellen, in der **Pädagogik, Psychologie,** **Psychiatrie und Seelsorge** gibt sie uns das nötige Einfühlungsvermögen im Umgang mit den Menschen.

In der nonverbalen Kommunikation lässt sie uns Botschaften entschlüsseln.

**Die Sozialpsychologie spricht von der Fähigkeit der Perspektivenübernahme.**

Ich vergleiche die Situation des Mitmenschen mit meinen Erfahrungen und reflektiere, wie sich das damals bei mir anfühlte. Weiters trete ich bewusst in den Hintergrund.   
Der andere ist die Hauptperson und ich betrachte die Gefühle aus seiner Perspektive und suche den gefühlsmäßigen Einklang zwischen uns beide. Nun weiß wie ich einfühlsam zu handeln und was ich tun kann, damit es dem anderen gut geht.

Kinder ahmen jetzt eifrig Erwachsene nach. Doch ihr Einfühlungsvermögen ist noch Schablonenhaft. Heute wollen sie heiraten und schon morgen verkünden sie:“ Du bist nicht mehr mein Freund!“

Kinder brauchen viel Unterstützung im Erlangen der Empathiefähigkeit

* jede sich bietende Situation für ein Gespräch aufgreifen und auf die eigene Familie beziehen
* das Handeln des Kindes wertefrei! reflektieren und fragen:“ Wie glaubst du hat sich dein Freund gefühlt als du das sagtest? Wie ginge es dir jetzt?
* vermeiden sie vergleichende Floskeln wie:“ Mädchen sind fleißiger als Jungs, dein Bruder liest viel besser als du!“,.....
* Urteilen sie aus Sorge nicht negativ über die Freunde des Kindes. Stellen sie besser wertefreie Fragen und betonen sie die Stärken ihres Kindes. Der Freund dem das nicht so gelingt profitiert davon.
* „wichteln“ sie in der Adventzeit
* Konsequenzen bei Fehltritten (entschuldigen, wieder gut machen)
* Nicht zu viel verlangen, auf den Entwicklungsstand achten
* Zu den eigenen Gefühlen stehen
* eigene Erfahrungen machen lassen
* viel Körperkontakt
* fordern sie klare Toleranz – und Anstandsregeln ein
* Mimikbilder beschreiben lassen:“ Wie fühlt sich der Mensch gerade?“
* erinnern sie es immer an den Grundsatz:“ Was du nicht willst, was man dir tu’, das füge auch keinem anderen zu“

**5. soziale Kompetenz erwerben:**

Wenn sie immer wieder die ersten vier Bausteine reflektieren und beherzigen, brauchen sie wenig Sorge tragen, dass ihr Kind nicht ein lebensbejahender, sozial kompetenter Mensch wird. Es wird mit sich zufrieden sein, beliebt sein und Führungsqualitäten erlangen.

Berücksichtigen sie entwicklungsbedingte Phasen (Trotzphase, Pubertät,..) wo nicht alles so gut gelingt. Eine kräftige Prise **Gelassenheit und Humor** hilft einem oft weiter.

Vergessen sie nie auf die **Vorbildwirkung**.

**Was gibt einem Kind emotionale Sicherheit?**

Selbstbewusste Eltern treten sicher und souverän auf. Das verstärkt das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen.

**Positive Elternschaft***meint hier die gefühlsmäßige Annahme des Kindes, verbunden mit dem innigen Wunsch, sich für die gute Entwicklung des Kindes aktiv einzusetzen und dafür auch verantwortlich zu fühlen.   
Sie nimmt die Momente ihres fröhlichen und zugewandten Kindes vermehrt und verstärkt wahr, anstelle derjenigen des widerspenstigen und ablehnenden Kindes.*

Ist diese Basis vorhanden, können Eltern die Fähigkeiten und Fertigkeiten erlernen, die sie die Rolle einer (hinreichend) guten Mutter oder eines (hinreichend) guten Vaters (Winnicott, 1983) ausfüllen lassen.

(Marte Meo- Prozess)

**Ein Kind mit gutem Selbstwert weiß........**

.........Ich werde geliebt wie ich bin, einzigartig

.........auf meine Eltern kann ich mich verlassen

.........was ich kann und was ich nicht kann

.........Ich gehöre dazu! (Wir- Gefühl ist ein Grundbedürfnis)

.........Regeln und Grenzen, die mir helfen mich in der Welt zurechtzufinden

Es erfährt dies immer wieder durch seine Bezugspersonen

**Wege Kinder zu stärken:**

* Kinder lieben so wie sie sind. Die Liebe nicht von Leistung oder Wohlverhalten abhängig machen.
* Körperkontakt und gemeinsame Zeit. Interesse und Anteilnahme sind wichtig
* Respekt zeigen. Auf die Gefühle der Kinder achten und ein „Nein“ akzeptieren
* Eigene Erfahrungen sammeln lassen. Warten ob das Kind selbst herausfindet wie es am Besten passt.
* Falsches Verhalten kritisieret, nicht das Kind. (statt- du nervst!- es stört mich, wenn es hier so laut ist!)
* Nicht zu viel verlangen. Perfektionismus ist fehl am Platz.
* zu den eigenen Gefühlen stehen. Wer sich ärgert, darf das auch sagen.
* Ermutigen und Loben. Das lob muss angemessen und ehrlich sein.
* Zuhören! Eine Offenheit leben, damit Kinder sagen können, was sie bedrückt.
* Vertrauen in die Leistungsfähigkeit haben. Kinder können was! (Klettergerüst, Schulweg, Einkauf,......)

# Empathie macht Kinder stark

**Selbstwertgefühl, Einfallsreichtum, Intelligenz – es gibt viele Eigenschaften, die es Menschen erleichtern, sich gut im Leben zurechtzufinden. Eine Eigenschaft aber wird von der Wissen-schaft immer mehr in den Focus gestellt: Empathie gilt als Voraussetzung für ein erfülltes und erfolgreiches Leben.**  
Lernen, was in anderen vorgeht, ist wichtig für die Zukunft der Kinder. Empathie wird von der Erziehungswissenschaft seit einigen Jahren immer mehr in den Focus gestellt.   
Die Fähigkeit, sich in andere ­hineinzuversetzen, spielt in der heutigen Gesellschaft eine Schlüsselrolle.»  
  
Unser ganzes Leben lang brauchen wir andere Menschen, die sich mit uns freuen, an denen wir uns reiben, mit denen wir Schulter an Schulter an gemeinsamen Zielen arbeiten. Das heißt: Ohne andere geht es einfach nicht.   
Mit Empathie gelingt dies. Je leichter wir mit anderen zurechtkommen, umso besser trägt uns die Gemeinschaft durch das Leben. «In naher Zukunft werden alle erkennen, dass die Empathie die härteste und wichtigste Währung von allen ist», sagt der Däne Jesper Juul, einer der bekanntesten Familientherapeuten Europas.

Wichtig ist es also, dass Kinder lernen, empathisch zu sein, dass sie eine Vorstellung davon entwickeln, was in anderen Menschen vorgeht. Dazu gehört, dass sie wahrnehmen, was in ihnen selbst vorgeht. «Je besser unser Kontakt zu uns selbst und unseren Gefühlen ist, desto tiefer kann unser Verständnis für andere sein», so der dänische Familientherapeut Jesper Juul.

Eltern können den Zugang ihres Kindes zu seinen Gefühlen unterstützen, indem sie sie benennen. «Oh ja, das war kalt», heißt es zum Beispiel, wenn das Kind die Hände vom Wasserstrahl schnell zurückzieht. «Ups, jetzt hast du dich erschrocken», können Eltern sagen, wenn das Kind über seinen eigenen Fuß gestolpert ist und nun überrascht weinend auf seinem Po sitzt. «Da ist Mami, da freust du dich!» wird gejuchzt, wenn das Kind der Mutter fröhlich die Arme entgegen streckt.

## ****Viel vorlesen und diskutieren****

Kinder können andere Menschen besser verstehen, wenn ihre Mütter und Väter mit ihnen oft über die Gefühle anderer sprechen, etwa beim Vorlesen.   
Mit Hilfe von Büchern können Kinder früh üben, sich in andere Rollen hineinzuversetzen und Situationen aus neuen Perspektiven zu betrachten. «Was glaubst du, warum ist der kleine Bär so traurig?» kann zum Beispiel eine Frage lauten. «Was würdest du jetzt tun, wenn du der kleine Bär wärest?»

**In fünfzig Jahren wird es keine Rolle mehr spielen, wie viel Geld wir verdient haben, wie modern unsere Wohnungen eingerichtet waren oder was für ein Auto wir besaßen.**

**Aber es könnte die Welt verändern, dass wir im Leben eines Kindes wichtig waren.**

**Literatur:**

**Emotionale Intelligenz**, Übungen für Kinder, Linda L., Daniel Goleman, Goldmann Verlag   
**Das EQ-Programm für Kinder,** Klaus W. Hoffmann, rororo Verlag

**Da bin ich fast geplatzt! Vom Umgang mit Wut,** Heike Baum, Kösel Verlag

**50 besten Spiele für mehr Selbstvertrauen,- -faires Miteinander,...**Don Bosco Spielothek  
**Weinen, lachen wütend sein,....;** Dagmar Geisler, Oetinger Verlag

**Ich und meine Gefühle,** Holde Kreul, Löwe Verlag

**Märchen die Kinder helfen** Gerlinde Ortner: Für Kinder ab 3 Jahre

**Neue Märchen die Kindern helfen.** Für Kinder ab ca. 6 Jahre, deutscher TB Verlag

**emotionale Intelligenz**, Daniel Goleman, München 2008, Knaur Verlag

**Das Schatzbuch der Herzensbildung,** Charmaine Liebertz

**Miteinander, Jesper Juul u. Peter,** Beltz Verlag

**Menschenkinder-Plädoyerfür eine artgerechte Erziehung,** Herbert Renz-Polster, Kösel V.

**Das kleine Kaninchen, das so gerne einschlafen möchte,** Carl-Johan Forssen Ehrlin

**ICH +DU Erste Fragen zur Aufklärung,** BechtermünzVerlag

**Mein Körper gehört mir,** Dagmar Geisler, Pro Familia

**Warum ich fühle was du fühlst,** Joachim Bauer, Heyne Verlag

**Unser empathisches Gehirn,** Christian Keysers, btbVerlag

**Die empathische Zivilisation,** Jeremy Rifkin, Campus Verlag

**Die Macht der Emotionen,** Christophe Andre‘, Kiepenheuer Verlag

**Wie man ein Kind lieben soll,** Janusz Korczak, Vadenhoeck Verlag

**Gefühle Quartett,** Spielkarten, bei Amazon erhältlich, Verlag- mebes & noack