

Luxusgut Herzensbildung

Wir haben es fast vergessen: Nicht nur intellektuelle Bildung zählt, sondern auch die frühe Formation des Herzens. Denn ohne diese können aus Kindern und aus Jugendlichen keine fürsorglichen, stabilen und echt sozialfähigen Erwachsenen werden. Plädoyer für ein bedrohtes Gut **VON MARIA ELISABETH SCHMIDT**

Herzensbildung schmückt den reifen Menschen. Sie ermöglicht innere Freiheit, persönliche Entfaltung und Entwicklung. Und sie bietet gute Voraussetzungen für gelingendes Leben und gelingende Beziehungen. Doch: Sie ist rar geworden. Denn sie bedarf einer gesunden Herzensbindung, und um die Bindungen in unserer Gesellschaft ist es nicht gut bestellt. Als Folge leiden wir an einer der wesentlichsten psychologischen Epidemien unserer Zeit – der Unreife so vieler auch erwachsener Menschen.

Dazu muss man wissen: Bindung geschieht spontan und bewirkt, dass die Wachstumsprozesse in Gang kommen. Ein Kind kann nur in Bindung fallen und sich entwickeln, wenn die Bedingungen günstig sind, so wie wir, wenn wir uns verlieben, in Liebe fallen, wie die wörtliche Übersetzung aus dem Englischen es beschreibt. Es widerfährt uns. Fehlen diese Bedingungen, bleibt der Mensch in seiner Entwicklung stecken, Herzensbildung inklusive. Von den Früchten und verheerenden Auswirkungen der fehlenden Herzensbildung berichten die täglichen Nachrichten. Wir leiden darunter auch in der Familie, im Alltag – überall, wo Beziehungen zerbrechen oder zu schwach entwickelt sind, um den Belastungen des Alltags gewachsen zu sein. Wie können wir also ein Kind zur Reife führen oder beim Erwachsenen diese – bildlich gesprochen – Knoten lösen, damit emotionale Gesundheit und psychologische Reife sich entwickeln und ein Herz gebildet werden kann?

Die gute Nachricht: Die meisten Entwicklungsblockaden können tatsächlich ähnlich wie ein Knoten gelöst werden. Daher wundert es nicht, dass Papst Franziskus das Gnadenbild von Maria der Knotenlöserin in Augsburg so schätzt. Es gehört ja zu seinen vornehmsten Aufgaben als Hirte, die ihm anvertrauten Schafe auf grüne Auen und an frische Wasser zu führen und die Seelen zu erquickeln. Eine Betrachtung dieses Marienbildes lässt erahnen, welche Bedingungen es sind, die diese Entwicklung voranbringen.

Doch was ist Herzensbildung eigentlich? Eine Definition scheint sinnvoll. Der Erziehungswissenschaftler Albert Wunsch berichtete jüngst von Umfrage-Ergebnissen an der Universität: 80-90 Prozent seiner Studenten haben das Wort Herzensbildung noch nie gehört und können sich darunter auch nichts vorstellen. Das ist schade. Denn: Herzensbildung macht den Menschen menschlich.

Sie beinhaltet die Befähigung und bewegt zu einer Haltung, eine Vielfalt von liebenswerten Eigenschaften zu leben, vor allem einfühlsame Fürsorge, Stabilität und Integrität, darüber hinaus Freundlichkeit, Courage, Hilfsbereitschaft, Selbstbeherrschung, Treue, Verbindlichkeit, Dankbarkeit, Ausgeglichenheit, Widerstandsfähigkeit und Integrität. Herzensbildung ist die Frucht gelungener Bindung und menschlicher Reife. Ein solchermaßen gebildetes Herz kann frei atmen und tun, wozu es da ist. Es kann während der ersten sechs Jahre der Lebenszeit heranreifen und sich dann weiterentwickeln. Herzensbildung vereint vor allem drei Befähigungen. Ein herzensgebildeter Mensch ist fürsorglich, stabil und sozial: Er ist fürsorglich anteilnehmend. Er ist stabil, also widerstandsfähig und reift an den Widrigkeiten des Lebens, anstatt daran zu zerbrechen (das Fachwort hierfür ist Resilienz, also Widerstandsfähigkeit), und er ist ein soziales Wesen. Er kann sich in Gemeinschaft integrieren, ohne sich zu verlieren und kann seine eigenen, auch abweichenden Meinungen und Werte aufrecht erhalten – ohne andere dabei zu verletzen. Er sitzt sozusagen am Lenkrad seines Lebens und lebt aus einer dem Leben zugewandten Haltung heraus.

Was aber, wenn dem Kind die elterliche Liebe nicht verfügbar gemacht werden kann, weil Hindernisse in der Verbindung des Kindes zu seinen Eltern diese Liebe nicht einfließen lassen? Und: Gibt es nicht viele Bindungswaisen, die keinen fürsorglichen, verantwortlichen Erwachsenen haben, zu dem sich eine geborgene Bindung entwickeln können? Sicherlich. Und natür-



Bindungen geschehen spontan, brauchen aber gute Bedingungen. Ohne Bindung wird es schwierig mit der Herzensbildung.

Foto: dpa

lich gibt es viele Gründe, warum die Liebe manchmal bei einem Kind nicht ankommt, die an dieser Stelle aber nicht weiter vertieft werden können. Es genügt in diesem Zusammenhang eine wichtige Erkenntnis herauszustellen. Nämlich: Jeder Mensch kommt an sich mit dem Potenzial zur Welt, sich zu binden, zu reifen und all diese willkommenen Eigenschaften zu entwickeln.

So wie es auch das wunderbare Bild von dem Ungeborenen belegt, das neulich um die Welt gegangen ist. Ein Eingriff war nötig. Nachdem die Chirurgen den Bauchschnitt gemacht hatten, kam sein Händchen heraus und umschloss den Finger des Arztes – niemand hatte ihm das beigebracht. Die Bindung geschah spontan. So wie Bindung immer spontan geschieht. Sie hat nichts mit Genetik zu tun und ist nicht erlernbar, auch wenn viele uns das glauben machen wollen.

Doch ebenso wenig, wie man einer Begonie erklären muss, dass sie eine Begonie ist, oder ihr Wachstum auf gedeihliche Weise beschleunigen kann, kann man das bei einem Menschenkind. Man kann aber wie ein Gärtner versuchen, die beiden Grundvoraussetzungen bereitzustellen. Ein Mensch muss erstens gut und zweitens in richtiger Weise gebunden sein, damit die Entwicklungsprozesse in Gang kommen können. Das Ungeborene ist über die Nabelschnur gebunden. Es empfängt durch sie, ähnlich wie eine Pflanze über ihre Wurzeln, das, was es zu seiner Entwicklung braucht. Nach der Geburt braucht der Säugling eine neue Weise, um sich zu binden. Er braucht sozusagen eine psychologische Nabelschnur, um genährt werden und reifen zu können.

Das, was man in der Fachsprache die Bindung nennt, der Beziehungskontext, ist diese psychologische Nabelschnur, mit der Erziehung erst möglich ist. Sie gilt es heilig zu halten und zu behüten. Normalerweise übernehmen Eltern diese Verantwortung. Wo diese Bindung fehlt oder zu unsicher erscheint, stockt die Entwicklung. Potenzial und Talente bleiben verkümmert.

Welche Bedingungen begünstigen Herzensbildung nun allgemein? Damit die Natur Reifung auf den Plan stellen kann, müssen drei Grundbedürfnisse gestillt sein. An erster Stelle steht, wer hätte das gedacht, Spiel. Spiel, das diesen Namen verdient. Unverzwecktes vergnügliches Spiel. Plato definierte es als einen Sprung vor Freude und Vergnügen, heraus aus den Begrenzungen des realen Lebens, hinein in Begebenheiten und Rahmenbedingungen, die im

realen Leben noch nicht zugänglich sind. Spiel ist lebensnotwendig. Hier werden Problemlösungnetzwerke im Gehirn programmiert und das Hirnwachstum gefördert und nicht, wie immer geglaubt wurde, durch möglichst viel Stimulierung und Input. Die Führungskräfte von Google wissen das und haben ihre Mitarbeiter vertraglich verpflichtet, 10 Prozent ihrer Arbeitszeit zu spielen. Im Spiel erlebt ein Kind seine eigene Wirkmächtigkeit, frei von Konsequenzen. Hier wird die Voraussetzung für emotionale Gesundheit grundgelegt! Spiel ist ein grundlegendes Element unserer Kultur. Doch diese Art von Spiel ist ernsthaft bedroht, und das bietet Anlass zu großer Sorge. Ohne Spiel hätten sich weder die Philosophie, die bildende Kunst, Dichtung, Recht und Wissenschaft entwickelt. Um frei spielen zu können, muss das Kind frei von Arbeit sein.

Das zweite Grundbedürfnis eines Kindes ist Ruhe. Wachstum geschieht nur von einem Ort der Ruhe aus. Und wir haben es immer so eilig. Wovon muss ein Kind ausruhen? Von der Arbeit an Bindung, beispielsweise um Mama oder Papa irgendwie nahe zu halten. Viele Kinder arbeiten viel und kommen nicht zur Ruhe. Sie sind nicht frei zum Spiel, weil sie dafür arbeiten müssen, von ihren Eltern geliebt zu werden, denn sie werden für deren Gefühle verantwortlich gemacht („Du machst mich wütend, traurig...“), oder müssen deren Erwartungen erfüllen („Ich bin enttäuscht...“). Ihr Kalender ist durchgetackert und sie erfahren mehr Trennung, als sie verdauen können. Wie viele Kinder kommen mit Bauchschmerzen aus der Schule! Unsere Kliniken füllen sich mit Jugendlichen, die sich ritzen; immer mehr Kinder haben Essstörungen – all das hat letztlich auch mit Hindernissen in der Bindung zu tun.

Das dritte Grundbedürfnis mag überraschen, es sind Tränen. Die Chemie der Tränen der Trauer, nicht Zwiebel-, Wut- oder Freudentränen, sind toxisch. Man kann damit ein kleines Nagetier umbringen. Wo ich aber keinen sicheren Heimathafen als Ort habe, an dem ich weinen kann, da wird mein Bindungsgehirn mich wie ein Bodyguard schützen vor zu viel emotionalem Schmerz und Verletzlichkeit. Es fährt Schutzfilter hoch, wie kleine Panzer, um das verletzliche Herz zu schützen. Emotionen werden ausgeblendet. So stattet die Natur ein Menschenkind dafür aus, in einer verwundenden Welt zurechtzukommen. Der Preis ist hoch: die Entwicklung steht still; die Energie wird für den Überlebensmodus benötigt. Wie viele Kinder haben ihre Tränen verloren! Und: Die Frustration, die keinen angemessenen Ausdruck finden kann, fault und bahnt sich dann ihren Aus-

gang im Gewand der Aggression. So sind Reifwerdung, Individuation und Herzensbildung ein Luxusgut. Die Grundbedürfnisse kommen zuerst. Erst wenn sie gestillt sind, ist dieser Luxus möglich.

Welche Chancen haben diejenigen, die in ungeborgenen Bindungen aufgewachsen sind? Bleiben sie Bindungs-Analphabeten? Nicht zwangsläufig: Für sie hält die Natur einen Plan B bereit. Wer einen Menschen im Leben findet oder den Glauben an einen liebenden Gott, zu dem er eine vertrauensvolle Bindung aufnehmen kann, kann innerhalb dieser Beziehung zur Ruhe kommen und auf diesem Weg zu seinen Tränen über das, was er entbehren musste, finden. Das Herz kann schmelzen, die Gefühle gefühlt und die Entwicklung fortgesetzt werden. Es ist die warme und geborgene Bindung an einen fürsorglichen Erwachsenen, in der ein Kind ausruhen, spielen, reifen und sein weiches Herz bewahren kann. Dann können wir durch Vorleben derselben am ehesten unsere Werte und unseren Glauben an sie weitergeben, unser Einfluss

auf sie kann einfließen. Denn, so bringt es der international renommierte klinische Entwicklungspsychologe Gordon Neufeld („Unsere Kinder brauchen uns!“) auf den Punkt: „Die Unreifen folgen nur denen, an die sie gebunden sind.“ Sie sprechen wie sie und sie übernehmen deren Werte. Auch darum ist es wichtig, dass sie mehr an ihre Eltern als an Gleichaltrige gebunden sind. Ein gut gebildetes Herz hat die besten Voraussetzungen, um seinen freien Willen gut zu nutzen.

Ebenfalls zu beachten ist ein weiches, leicht bewegtes Herz. Es ruht in der sicheren Beziehung und hat alle „Energie“, um ein hörendes, sehendes, mitfühlendes, gastfreundliches Herz zu sein. Es ist fähig, das Richtige zu fühlen und so zu der jeweils richtigen Emotion bewegt zu werden: Zu Vorsicht bei Alarm, zu Schlaf, wenn es Ruhe braucht, zum Essen, wenn der Körper Nahrung benötigt. Es kann tanzen, wenn auf der Flöte gespielt wird und weinen, wenn Klageklänge erklingen. Es ist bewegt zu Fürsorge, wenn es Not sieht. Es kann sich erfüllen lassen, weil es sich leer fühlen kann, zufrieden sein, weil es sich erfüllt fühlen kann. Es kann staunen, ist liturgiefähig. Fähig zu Ehrenamt, dazu, seine Talente einzubringen, neue Wege zu wagen. Da der Verfall des Wortes voranschreitet, bedarf es dringend der Kultivierung einer Sprache des Herzens. Wir brauchen Worte, um etwas in unser Bewusstsein heben zu können. Das hilft uns, das Herz des Kindes zu schützen, zu pflegen und zu nähren, weich zu halten. Ein weiches Herz ist die Frucht guter und erfüllter Bindung.

Unsere Aufgabe ist es deshalb, Verantwortung zu übernehmen für die Bindung der Unreifen an uns, indem wir die Bindungsarbeit tun. Halten wir unsere Herzenstür offen und schenken dem Kind die bedingungslose Einladung, in unserer Gegenwart willkommen zu sein. Dann wird die Bindung für uns arbeiten. Und das Kind wird tun können, was es für seine Entwicklung braucht: vergnügt spielen, heranwachsen und sich entfalten. So kann der Mensch sein ganzes menschliches Potenzial als Mensch verwirklichen und in diesem Sinne ganz menschlich werden. Das schließt mit ein, dass das Herz im Wortsinne herzlich sein und tun kann, wozu es geschaffen ist: in Bindung fallen, starke Beziehungen entwickeln, sich lieben lassen – und lieben.

Die Autorin ist Gründerin des „Gipfels der Herzensbildung“, einer Initiative zur gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Mehr Infos unter: www.herzensgipfel.de

Anzeige

50 Jahre im Einsatz für die Menschen

Ihr Geld schafft Hoffnung!

02241/12050

Seit 1964

Ihr christlicher Finanzpartner

Steyler Ethik Bank
Wo Geld Gutes schafft

Arnold-Janssen-Str. 22 · 53757 Sankt Augustin · E-mail: info@steyler-bank.de