

Herzensbildung – auf das Herz hören

Herzensbildung bedeutet, den Menschen Werte zu vermitteln, die unsere Gesellschaft gerade in der heutigen Zeit so dringend braucht. Werte für „Toleranz, Achtsamkeit, Verantwortung, Dankbarkeit und mehr Miteinander“. WERTE, die dazu beitragen, unsere Welt zu einem friedvolleren, liebenswerten Ort zu machen. Dazu braucht es vor allem den Blick ins eigene Innere. Unsere Gefühle sind formbar und ein gelingendes Leben ist erlernbar. Herz, Verstand und Emotionen sind ein wichtiger Bestandteil in der menschlichen Entwicklung.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass neben der Schulbildung auch emotionale und soziale Fähigkeiten gleichermaßen wichtig sind. Sie sind eine wesentliche Voraussetzung, um Machtmissbrauch, Hassausbrüche und Mobbing zu vermeiden und Verständnis füreinander aufzubringen. Ganz besonders heute sollten wir unsere Herzen für Empathie bilden. Es geht gar nicht anders, jeder Mensch ist innerlich reich und glücklich, wenn er sich selbst und andere versteht und für die Begabungen Wertschätzung erhält und gibt. Es soll immer wieder zu einem Gleichgewicht zwischen Herz, Verstand und Emotionen kommen.

Wenn ich mich im Alltag bewusst entscheide, so zu leben, ist dies eine Bereicherung für uns selbst und für unsere Mitmenschen. Ein aufmerksamer Gruß im Alltag hebt unsere emotionale Stimmung und Zufriedenheit stellt sich bei uns ein.

Anna Maria Ladler, Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin