

Warum emotionale Intelligenz für Kinder heute so wichtig ist

geschrieben von Redakteur | Juli 1, 2025



**Die
Erziehungswissenschaftlerin
Dr. Charmaine Liebertz
erklärt im Interview, wie
Eltern und Pädagog*innen
Kinder emotional stärken
können – mit Mitgefühl,
Empathie und einem geschulten
Herzen**

Emotionale Intelligenz zählt zu den Schlüsselkompetenzen des 21. Jahrhunderts. Dabei geht es um Mitgefühl, Empathie und ein tiefes Verständnis für sich selbst und andere. Die

Erziehungswissenschaftlerin Dr. Charmaine Liebertz (Foto) erläutert, warum Herzensbildung nicht nur ein schönes Ideal, sondern eine zentrale Aufgabe für Eltern und pädagogische Fachkräfte ist.

Was bedeutet Herzensbildung im 21. Jahrhundert?

Heute sprechen wir von emotionaler Intelligenz. Beides besagt: Wissen allein genügt nicht. Menschen brauchen auch Herzqualitäten – Eigenschaften, die auf emotionalem Erleben und Menschenkenntnis basieren. Diese Qualitäten zu vermitteln, ist eine der wichtigsten Aufgaben von Eltern und Pädagog*innen in der heutigen Erziehungsarbeit.



Warum ist Herzensbildung so wichtig?

Weil sie grundlegend für die Persönlichkeitsentwicklung und den zwischenmenschlichen Umgang ist. Herzensbildung erlebt in unserer schnelllebigen Welt eine echte Renaissance. Um zukunftsfähig zu sein, brauchen Kinder Teamfähigkeit, Konfliktlösungskompetenz, Frustrationstoleranz und soziale Intelligenz. Pädagog*innen müssen sich auf ihre ursprüngliche Aufgabe besinnen: eine ganzheitliche Erziehung mit Kopf, Herz und Hand.

Welche Fähigkeiten erwerben Kinder durch Herzensbildung?

Der amerikanische Psychologe Daniel Goleman beschreibt in seiner Theorie der emotionalen Intelligenz zentrale Fähigkeiten: eigene Emotionen erkennen und steuern, Empathie entwickeln und soziale Kompetenzen ausbilden. Diese Fähigkeiten bilden das Fundament für gelingende Beziehungen und ein stabiles Selbstwertgefühl.

Wozu befähigt emotionale Intelligenz Kinder konkret?

Kinder mit hoher emotionaler Intelligenz verfügen über ein starkes Selbstwertgefühl und kreative Problemlösungsstrategien. Sie wissen etwa, wie sie mit innerem Stress oder Gruppendruck umgehen können – ohne auf Gewalt oder Suchtmittel zurückzugreifen. Sie lernen, ihre Gefühle zu reflektieren und sich selbst besser zu verstehen. Eine entscheidende Entwicklungsstufe dabei ist die Ich-Entwicklung: Wenn ein Kind gegen Ende des zweiten Lebensjahres beginnt, zwischen „ich“ und „du“ zu unterscheiden.

Haben Sie ein konkretes Beispiel?

Nehmen wir zwei Kleinkinder im Sandkasten, die beide mit demselben Bagger spielen wollen. Sagt eines „meins!“, helfen Eltern oder pädagogische Fachkräfte dabei, einen Tausch oder ein gemeinsames Spiel zu ermöglichen. Solche Situationen fördern die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen – eine essenzielle Voraussetzung für soziale Interaktion und Kommunikation.

Geht es bei Herzensbildung auch darum, sich selbst zurückzunehmen?

Unbedingt. Kinder müssen im Laufe ihres emotionalen Reifungsprozesses lernen, eigene Bedürfnisse auch mal zurückzustellen und die Perspektive anderer zu berücksichtigen. Diese Impulskontrolle ist ein wichtiger Indikator für ein erfolgreiches Leben und hilft beim Aufbau eines stabilen Wertesystems. Denn Werte bedeuten: etwas lassen zu können, um etwas anderes zu tun. Eltern und Fachkräfte sollten nicht jeden Konflikt vermeiden oder jeden Wunsch sofort erfüllen.

Wie sollten Erwachsene mit unangenehmen Gefühlen von Kindern umgehen?

Zuhören und einfühlsam reagieren ist entscheidend – besonders, wenn etwas schief läuft. Kinder brauchen Raum, um ihre Gefühle auszudrücken, und Rückhalt bei emotionalen Ausbrüchen wie Weinkrämpfen oder Wutanfällen. Hilfreich ist auch, wenn Erwachsene klare Orientierung bieten, z. B.: „Ich möchte dir helfen. Wenn du weißt, was du willst, bin ich in der Küche.“ So lernen Kinder, ihre Emotionen sozialverträglich auszudrücken.

Wie können Eltern und Fachkräfte emotionale Intelligenz gezielt fördern?

Indem sie selbst einfühlsames Verhalten vorleben – gegenüber Menschen, Tieren, Pflanzen und Dingen. Kinder sollten keine „kaputt-und-weg“-Mentalität entwickeln. Wertschätzung beginnt mit Achtsamkeit gegenüber kleinen Dingen. Wichtig ist auch,

dass jeder Streit vor dem Schlafengehen oder beim Abschied im Kindergarten beigelegt wird. Etwa so: „Über den Ärger heute Morgen sprechen wir später in Ruhe. Jetzt wünsche ich dir einen schönen Tag. Ich hab dich lieb.“

Ist es wichtig, mit Kindern über Gefühle zu sprechen?

Ja. Erwachsene sollten Kinder nicht nur begleiten, sondern ihnen auch ihre eigene Gefühlswelt zeigen. Wenn ein Kind Angst hat, sollte es darüber sprechen dürfen – im Vertrauen darauf, Unterstützung zu bekommen. Ein liebevolles Gespräch wirkt oft Wunder: „Wovor hast du Angst? Was können wir gemeinsam tun?“ Auch Rollenspiele oder Geschichten über Gefühle fördern die Empathiefähigkeit. Dabei gilt: Erwachsene sind immer Vorbilder. Wer Kinder in emotionaler Intelligenz stärken will, muss auch selbst einen bewussten Umgang mit Gefühlen pflegen.

Weiterführende Literatur von Dr. Charmaine Liebertz



[Spiele zur Herzensbildung – Emotionale Intelligenz und Herzensbildung, Softcover, 14,8 x 21 cm, 80 Seiten, ISBN 9783944548173, 14,95 €](#)

[Das Schatzbuch der Herzensbildung – Grundlagen, Methoden und Spiele zur emotionalen Intelligenz, Softcover, 19,5 x 17,4 cm, 200 Seiten, ISBN 9783963046117, 20 €](#)