

## Rezension

**Friesinger, Theresia: Mehr Empathie durch Selbstempathie. Der selbstempathische Ansatz in Bildungseinrichtungen im Kontext einer Inklusiven Kommunikation. verlag modernes lernen, Dortmund, 2018, 157 Seiten, € 22,95 (D)**

Die Autorin Theresia Friesinger begründet das Vorhaben dieses Buchs durch einen bestehenden Mangel an Mitgefühl, das die Grundlage von Inklusiver Kommunikation bildet (Kap. 1). Die Voraussetzung für diese Fähigkeit sieht Friesinger in der Selbstempathie bzw. »Sempathie«, wie sie diese Fähigkeit bezeichnet. Sempathie zeichnet sich durch die Merkmale Selbstfreundschaft, Achtsamkeit, ein Gefühl der Mitmenschlichkeit, kognitive Perspektivenübernahme (Theory of Mind), Empathie und einem transkulturellen Mitgefühl aus. Sie beruft sich hierbei auf ein buntes Theorienbündel humanistischer und/oder neurowissenschaftlicher Herkunft, wie z.B. Schulz von Thun, Ruth Cohn, Maja Storch, Manfred Spitzer, und vermengt diese mit salutogenetischem und systemtheoretischem Gedankengut. Der selbstempathische Ansatz in Bildungskontexten zielt darauf ab, die emotionale Kompetenz pädagogischer Fachkräfte auf allen Hierarchieebenen basierend auf Selbstreflexion und -akzeptanz zu stärken, um Empathie- und Mitfühlkompetenzen in unterschiedlichen Bildungskontexten zu fördern (Kap. 2). Im 3. Kapitel setzt sich die Autorin mit Voraussetzungen einer inklusiven professionellen Haltung auseinander, um sich dann in Kapitel 4 wieder der Selbstempathie, Selbstregulation und -steuerung zuzuwenden. Sie empfiehlt, »Selbstempathiepausen« zu nehmen

und bietet zahlreiche Praxisübungen als Unterstützung an. In Kapitel 5 verknüpft die Autorin Resilienz und Empathie, um auch hier wieder Übungen zur Stärkung anzubieten. Der Zusammenhang von Selbstempathie und inklusiver Kommunikation wird in Kapitel 6 hergestellt. Adultismus, definiert als Machtungleichheit zwischen Kindern und Erwachsenen, und deren Folgen für den pädagogischen Umgang wird in Kapitel 7 beschrieben. Motivierende und kreative Methoden, wie die sog. »Empathie- und Autonomieleitern«, werden mit einem Schatz von Umsetzungsvorschlägen in die Praxis transferiert. Dieses bunte Methoden- und Theorie-Potpourri wird in den folgenden Kapiteln durch den Bezug zur Pädagogik der Achtung und positiven Psychologie abgerundet.

Der Text wird Seite für Seite von ansprechenden Fotografien und Abbildungen mit Begleittexten umrahmt. Der Bezug zum geschriebenen Text geht dabei teilweise verloren. Die Texte und Bilder erscheinen wie Postkartenweisheiten.

Die deutliche Stärke dieses Buches besteht in der Fülle von Übungen und Praxisangeboten, die handlungsorientierte und leiblich-kreative Umsetzungswege nutzen, um Selbstmitgefühl und Kommunikation zu fördern. Diese werden durch die Begleitfotos anschaulich visualisiert.

Bedauerlicherweise ist der theoretische Bezug sehr oberflächlich und



deren Auswahl erscheint willkürlich. Zahlreiche populärwissenschaftliche Begrifflichkeiten werden wenig systematisch und willkürlich zusammengesetzt. Diese theoretische Mixtur wirkt verwirrend und unsystematisch. Der postulierte wissenschaftliche Bezug wird nicht geleistet und Spielregeln wissenschaftlichen Arbeitens nur zum Teil berücksichtigt.

Das Buch ist als gute Grundlage für die Gestaltung von Prozessen der kollegialen Beratung, Teambildung, zur Förderung von Selbstreflexion und Stärkung von pädagogisch tätigen Menschen geeignet.

Ruth Haas

DOI 10.2378/mot2019.art17d