

INA SOPHIE ROSENTHAL

EMPARING

LEBENSGEFÜHLE MITEINANDER TEILEN –
LEBENSKRISEN BESSER BEWÄLTIGEN

Junfermann Verlag
Paderborn
2018



Inhalt

1. Einführung	9
1.1 Was ist Emparing?.....	10
1.2 „Am schlimmsten ist, wenn niemand (mehr) da ist“	11
2. Theorie des Emparing-Prozesses	17
2.1 Empathie + Sharing = Emparing.....	17
2.1.1 Empathie-Begriff in der Psychologie.....	18
2.1.2 „Sharing“ in (Psycho-)Therapie & Beratung	19
2.2 Die vier Stufen des Emparing-Prozesses	19
2.3 Die vier Dimensionen des Emparing-Prozesses	23
2.3.1 Konstruktiver Prozessverlauf.....	23
2.3.2 Destruktiver Prozessverlauf	27
2.3.3 Horizontaler Prozessverlauf	29
2.3.4 Vertikaler Prozessverlauf.....	31
3. Die Kommunikation im Emparing-Prozess	35
3.1 Emotionales Erleben sucht einen Ausdruck	35
3.2 Kommunikation als elementares Bedürfnis	38
3.3 Der Sinn von Emparing	42
3.4 Non-verbale Kommunikation und Emparing	48
3.5 Aufteilen und kreatives Schaffen	54
4. Die Auswirkungen von Emparing	57
4.1 Vom Glück des Teilens	57
4.2 Geteiltes Leid ist halbes Leid	58
4.3 Man kann nicht nicht teilhaben.....	62
4.4 Gemeinsames Erleben	65
4.5 Generationsübergreifende Lebensgefühle.....	71
4.5.1 Vererbte Lebensgefühle?	71
4.5.2 Kriegstraumata.....	73
4.5.3 Familientraumata.....	75

5. Emparing in (Paar-)Beziehungen	79
5.1 Beziehungskrisen bewältigen	80
5.2 Besondere Beziehungsgeschenke	83
6. Emparing in der Therapie, Beratung und Supervision	91
6.1 „Ich kann ja nicht helfen, sondern nur zuhören!“	92
6.2 „Das kommt mir sehr bekannt vor ...“	95
6.3 „Woran erkenne ich Emparing bei Klienten?“	97
7. Zum Schluss	99
Literaturverzeichnis	101
Index	103