

A photograph of two women sitting on a white metal railing of a ship. The woman on the left has blonde hair and is wearing a blue button-down shirt and pink pants. The woman on the right has long brown hair and is wearing a teal top and blue jeans with a brown belt. They are both smiling and looking at each other. The background is a bright, slightly hazy sky.

Ina Sophie Rosenthal

Emparing

Lebensgefühle miteinander teilen –
Lebenskrisen besser bewältigen

Ina Sophie Rosenthal

Emparing

Lebensgefühle miteinander teilen – Lebenskrisen besser bewältigen



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

INA SOPHIE ROSENTHAL

EMPARING

LEBENSGEFÜHLE MITEINANDER TEILEN –
LEBENSKRISEN BESSER BEWÄLTIGEN

Junfermann Verlag
Paderborn
2018



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2018
Coverfoto	© wundervisuals – www.istockphoto.com
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-744-5

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN 978-3-95571-742-1 (EPUB), 978-3-95571-741-4 (Print),
978-3-95571-743-8 (MOBI).

„Die Emotionen anderer können ein Teil von uns selbst werden – können zu unseren Emotionen werden, so als würde das, was anderen zustößt, auf uns übergreifen. Um das zu empfinden, bedarf es keiner Anstrengung. Es geschieht einfach – automatisch, intuitiv und weitgehend unserem Willen entzogen [...]. Die Fähigkeit, eine emotionale Verbindung zu anderen Menschen herzustellen, [...] ist ein Großteil dessen, was uns zu Menschen macht.“

(Christian Keysers 2010, S. 10)

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

1. | Einführung

Vielleicht kommt Ihnen diese Situation bekannt vor: Sie besuchen ein befreundetes Paar und kaum, dass Sie die Wohnung betreten haben, spüren Sie, dass etwas nicht stimmt: Vielleicht haben sich Ihre Freunde gerade gestritten oder der Haussegen hängt aus einem anderen Grund schief. Weil Sie höflich sein wollen, sprechen Sie die Situation und Ihr Erleben während Ihres Besuchs aber nicht an und bleiben eine Weile. Später fällt Ihnen dann mit hoher Wahrscheinlichkeit auf, dass dieses Gefühl immer noch in Ihnen nachhallt, und das, obwohl Sie die Wohnung Ihrer Freunde schon längst verlassen haben.

Oder: Kennen Sie das Gefühl, frisch verliebt zu sein und dieses intensive emotionale Erleben mit der ganzen Welt teilen zu wollen? Auch dieses geteilte Lebensgefühl wird bei Ihren Zuhörern und Zuhörerinnen mit Sicherheit ein gut gelautes „Echo“ hinterlassen, das über den Moment der eigentlichen Begegnung mit Ihnen hinausgeht.

Diese beispielhaft beschriebenen Stimmungseffekte können auch im Kontakt mit völlig fremden Menschen auftreten: Wenn Sie z. B. ein Zugabteil betreten und sofort dieses unangenehme Schweigen wahrnehmen. Da Sie einen Sitzplatz reserviert haben, setzen Sie sich dazu und sind so dieser Stimmung eine Zeit lang ausgesetzt. Auch hier werden Sie, wenn Sie aus dem Zug aussteigen, mit hoher Wahrscheinlichkeit die im Abteil herrschende Bedrückung „mitnehmen“ und für einige Zeit in sich tragen.

Unabhängig davon, ob wir eine angenehme oder eher unangenehme starke emotionale Situation erlebt haben, gibt es in uns so etwas wie ein grundlegendes Bedürfnis, ein solches Erlebnis teilen zu wollen, z. B. indem wir mit anderen darüber sprechen oder es durch eine Stimmung auf andere übertragen. Dieses Verteilen von emotionalem Erleben hinterlässt, wenn wir auf ein Gegenüber treffen, das aufmerksam und akzeptierend daran teilnimmt, eine emotionale Erleichterung bei uns: Wie gut tut es, wenn man der besten Freundin oder dem besten Freund, seinem Partner, seiner Partnerin oder einer anderen vertrauten Person erzählen kann, was einen bedrückt, und das eigene innere Erleben somit einen Ausdruck findet.

Ungeachtet dessen, ob Sie am Erleben einer anderen Person, Gruppe o. Ä. teilnehmen oder selbst Ihr Erleben (ver-)teilen: Das, was sie wahrnehmen, ist ein Effekt von Emparing oder besser: dem Emparing-Prozess.