



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Udo Baer

Das Drama der Leere

Wie wir der Leere begegnen
und unser Herz heilen können

Klett-Cotta

Dieses Werk wurde vermittelt durch Aenne Glienke/Agentur für Autoren und Verlage, <http://www.aenneglienkeagentur.de>

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de/www.hobbitpresse.de/www.tropen.de

© 2024 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © Elena Kalinicheva/iStock by Getty Images

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Susanne Klein, Hamburg

ISBN 978-3-608-98840-6

E-Book ISBN 978-3-608-12368-5

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20692-0

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.

Inhalt

Die Leere und der blinde Fleck – eine Einstimmung	9
--	----------

TEIL A DER LEERE BEGEGNEN – GESICHTER DER LEERE

1 Von der bitteren Sehnsucht nach der süßen Leere	19
2 Die Leere hinter dem »komischen Gefühl« und der rasenden Wut	24
3 Im Nebel	28
4 Ohne Verbindung keine Bindung	30
5 Leere und die Einsamkeit	33
6 »Ich bin nichts«	35
7 Sucht und Angst ohne Maß – Leere hat keinen Anfang und kein Ende	39
8 »Ich leiste, also bin ich«	44
9 »Ich kann mich einfach nicht entscheiden«	49
10 Wenn Hoffnung und Sinn erstorben sind	51
11 Die Heimat in der Ferne suchen	56
12 Die Beziehungskälte und die innere Kälte	59
13 Leere als Machtausübung und Abhängigkeit	61
14 Resonanz-Leere: Wenn es kein Echo gibt	63
15 Sich fremd sein und sich verlieren	65
16 Hilflose Aggressivität, die der Leere entspringt	69
17 Versuche der Selbststrettung	71

TEIL B DIE VERBORGENEN QUELLEN DER LEERE

1 Die Flucht-Leere: Nichts ist wirklich leer, doch es fühlt sich so an	75
2 Die Verlust-Leere: Zwei Erfahrungen, zwei Konsequenzen	79
3 Die Primäre Leere: Wenn Kinder ins Leere greifen, blicken, tönen	82
4 Von der Leere zwischen den Menschen zur inneren Leere ..	86
5 Die Sekundäre Leere: Die Leere danach und die Trauma-Leere	89
6 Die transgenerative Leere: Nichts zu greifen	94
7 Die Dissoziationsleere: Leid und Schutz	98
8 Die Identitätsleere: »Wer bin ich?«	102
9 Die Kern-Leere	106
10 Die Tertiäre Leere: Verluste ohne Trost	112
11 Leere ohne Verlustgefühle	115
12 Die »leere Person« – ungekannt und unerkannt	119
13 Depression und Leere – wenn das Pulsieren erstirbt	123
14 Die erzwungene Leere und die Diktatur des Willens	126

TEIL C WENN MENSCHEN IN DER PARTNERSCHAFT INS LEERE GEHEN

1 Wie sich Leere auswirkt – von der Hilflosigkeit bis zur lärmenden Stille	131
2 »Warum passiert das immer mir?«	134
3 Die eigenen Leere-Erfahrungen und die der anderen	137
4 »Was hilft mir aus der Ohnmacht?«	140
5 Liebeskummer	143

TEIL D LASST UNSERE KINDER NICHT INS LEERE GEHEN!

1 Wie Kinder ins Leere gehen	147
2 Leere als Strafe	150
3 Leiden ohne Worte	153
4 Kinder »außer sich«	155
5 Was Leere-Kinder brauchen	157

TEIL E WAS HILFT DEM HERZEN ZU HEILEN?

1 Ein Bild der Leere	163
2 Das Herz unter dem Geröll suchen	167
3 Mein innerer Kern	172
4 Mein Würde-Ich	178
5 Wirksamkeit	183
6 Gerichtet sein	190
7 Meinhaftigkeit	193
8 Trauern: »Was habe ich verloren? Was habe ich nie gehabt?«	197
9 Verbindungsobjekte	200
10 Die Sprache der Gefühle lernen	203
11 Neue Beziehungserfahrungen	207
12 Spürende Begegnungen	213
13 Durch das Misstrauen hindurch	219
14 Halt, Parteilichkeit und Rückendeckung	222
15 Leere und Würde-Achtsamkeit	227

Nachwort: Leere hat keine Parteizugehörigkeit, ist aber politisch	231
Literatur	234

Die Leere und der blinde Fleck – eine Einstimmung

»Ich habe Macht, große Macht«, sagt die Leere von sich. »Auch wenn diese Macht mehr im Geheimen wirkt ... Mein Sinn könnte darin bestehen, dass Menschen mich spüren, um sich von mir abwenden zu können.«¹

Wir Menschen haben alle »blinde Flecken«. Damit meine ich Leerstellen in unserer Wahrnehmung und in unserem persönlichen Erleben, die uns unbekannt sind und uns »blind« machen. Sie gehören zu uns, zu unserer Persönlichkeit. Solange wir nicht darunter leiden oder andere darunter leiden lassen, gibt es keinen Anlass oder zumindest keine Notwendigkeit, sich damit zu beschäftigen.

In der Optik wird der Punkt, an dem die Sehnerven auf die Netzhaut treffen, als blinder Fleck bezeichnet. Wir Menschen nehmen ihn normalerweise gar nicht wahr, oder erst dann, wenn er mehr oder weniger krankhaft die Sehfähigkeit einschränkt. Auch den blinden Fleck der Wahrnehmung und des Erlebens merken wir erst, wenn er uns einschränkt und behindert, uns Schwierigkeiten und Leid verursacht.

Blinde Flecken sieht man nicht. Sie sind Leerstellen in doppelter Hinsicht: Erstens bleiben sie für die jeweilige Person unbekannt und unsichtbar. Die Wahrnehmung der blinden Flecken ist leer. Zweitens können blinde Flecken Folgen haben, die für die Menschen nicht fassbar sind. Zum Beispiel kann eine Frau einen blinden Fleck haben, der sie daran hindert, wahrzunehmen, wenn andere Menschen um sie werben. Sie nimmt es einfach nicht wahr. Das mag sich nicht dramatisch anhören und auch nicht so auswirken. Problematisch ist es für diese

¹ Baer, Udo & Frick-Baer, Gabriele: *Das ABC der Gefühle*, S. 59 f.

Frau aber, weil damit ein Teil ihres Sehnens nach Zuneigung und Liebe eingeschränkt ist. Wenn sie Glück hat, wird sie von anderen wohlmeintenden Menschen in konkreten Begegnungen darauf hingewiesen, sodass sich ihr Blickwinkel erweitern kann. Ein Geschäftsführer kann, so ein anderes Beispiel, nicht erkennen, nicht einmal erahnen, dass andere Menschen ihn anlügen. Fakes sind für ihn ein blinder Fleck. Seine Vertrauensseligkeit schadet ihm beruflich, verunsichert ihn darüber hinaus zunehmend in seiner Persönlichkeit. In einem anderen Fall wird ein Mann von Kolleg*innen darauf aufmerksam gemacht, dass er auf kritische Bemerkungen sehr dünnhäutig, oft sogar aggressiv reagiert. Es selbst bekommt das nicht mit und hält sich für ausgesprochen fähig, Kritik anzunehmen. Verunsichert befragt er dazu seine Frau, die ihm seinen blinden Fleck bestätigt.

Warum stimme ich Sie gerade mit diesem Bild des blinden Flecks auf das ein, was Sie in diesem Buch erwartet? Worin liegen der Sinn und der Zusammenhang mit dem, was ich als »Drama der Leere« bezeichne und mit deren unterschiedlichen »Gesichtern« ich in diesem Buch anregen möchte, sich zu beschäftigen?

Meine Antwort: Weil ich aufzeigen möchte, wie sinnvoll es sein kann, sich mit den Leerstellen im eigenen Erleben und menschlichen Miteinander zu beschäftigen. Oft geschieht etwas in der Kommunikation mit anderen, in Begegnungen und Beziehungen, was nicht zu greifen und erst recht nicht zu begreifen ist. Das verwirrt und verunsichert oft, es schränkt Lebendigkeit ein und birgt auch das Potenzial großen Leids in sich.

Ich bin Therapeut und Pädagoge und habe am eigenen Leib und in der Begegnung mit anderen Menschen dieses Leid erfahren. Es war ein langer, manchmal schmerzlicher und mühsamer Weg, die Erscheinungsformen der Leere zu erkennen, zu ergründen und Leere-Erfahrungen als das zu spüren und zu diagnostizieren, was sie sind: leidvolle, prägende Erfahrungen in der Biografie von uns Menschen. Sie haben als eines der »Monster der Entwürdigung« ihren Platz und ihre Bedeutung neben den anderen Monstern wie Gewalt, Beschämung und Erniedrigung.

Leere zu erkennen, sie zu identifizieren und sie mit den jeweils individuellen biografischen Quellen zu verbinden, ist meiner Meinung

nach eine Grundvoraussetzung, um Wege aus diesem Leid zu finden. Ich möchte Ihnen, meinen Leser*innen, unabhängig davon, ob Sie sich als unmittelbar Betroffene oder als therapeutisch, pädagogisch oder im Coaching Tätige für dieses Thema interessieren, Orientierungshelfer auf diesem Weg sein. Ich habe das, was ich darüber weiß und erfahren habe, in diesem Buch zusammengetragen und darüber hinaus mit fachlichen Anmerkungen besonders für Therapeut*innen versehen. Damit möchte ich meinen Beitrag dazu leisten, dass Menschen ihren »blinden Flecken« nicht mehr ausgeliefert sein müssen und sich so nicht länger in der Leere verlieren und an den Folgen leiden. Hinweise darauf, was auf diesem Weg des Erkennens und Heilens helfen kann, werden Sie in jedem Kapitel finden.

Ich beginne mit einem Kapitel über die oft bittere Sehnsucht nach der süßen Leere. Die »süße Leere« ist eine Bezeichnung, die ich von einer Klientin übernommen habe. Auf diese Art von Leere richtet sich nicht mein Hauptinteresse, ebenso wenig wie auf die Leere als philosophische Kategorie oder als hoherwünschter Zustand nach großer Anstrengung. Ich bin oft der Leere in ihrer meist diffusen Schmerzlichkeit begegnet. Mein persönliches und professionelles Interesse lässt mich den Spuren dieser Leere-Erfahrungen folgen, sodass Menschen letztendlich aus ihrer damit verbundenen Verlorenheit, Einsamkeit und anderen Folgen herausfinden können.

Die meisten Menschen, die ich therapeutisch begleitet habe, litten in der einen oder anderen Form unter Erfahrungen der Leere. Diese Leere-Erfahrungen waren für sie nicht der offensichtliche und ausgesprochene Anlass, sich in therapeutische Begleitung zu begeben, sondern sie blieben für sie als eine Quelle ihres Leidens zunächst verborgen und schälten sich erst im Laufe der gemeinsamen Arbeit heraus. Einige von ihnen hatten Blog-Beiträge von mir gelesen oder Vorträge gehört, in denen ich Leere-Erfahrungen zwischen Menschen und im Erleben der Menschen angesprochen hatte. Das hatte etwas in ihnen anklingen lassen, sie manchmal auch irritiert und neugierig gemacht. Da tauchte ein Wort auf, das scheinbar irgendetwas mit ihnen selbst zu tun hatte, für das sie aber selbst bisher keine Worte, keine Erklärungen und keine Zusammenhänge hatten.

Leere-Erfahrungen bleiben den meisten Menschen verborgen. Viele