

# Inhalt

|  |   |
|--|---|
| <b>Die Leere und der blinde Fleck – eine Einstimmung .....</b> | 9 |
|--|---|

## TEIL A DER LEERE BEGEGNEN – GESICHTER DER LEERE

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

## **TEIL B DIE VERBORGENEN QUELLEN DER LEERE**

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

## **TEIL C WENN MENSCHEN IN DER PARTNERSCHAFT INS LEERE GEHEN**

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

## **TEIL D LASST UNSERE KINDER NICHT INS LEERE GEHEN!**

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

## **TEIL E WAS HILFT DEM HERZEN ZU HEILEN?**

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

|  |            |
|--|------------|
| <b>Nachwort: Leere hat keine Parteizugehörigkeit,<br/>ist aber politisch .....</b> | <b>231</b> |
| <b>Literatur .....</b>   | <b>234</b> |