

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 Hilflöse Aggressivität, die der Leere entspringt	69
17 Versuche der Selbstrettung	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 erstickt	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