

Udo Baer: „Das Drama der Leere“

## Der quälende Mangel an Resonanz

Von Susanne Billig

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 20.11.2024

**Innere Leere ist mehr als „nichts“. Sie zeigt sich als ein tiefes Gefühl von Mangel, Verlust und Entwürdigung, führt zu Traurigkeit und Angst, aber auch Wut und Verzweiflung. Die Ursache liegt fast immer in menschlichen Beziehungen ohne lebendige Resonanz.**

In seinem Buch „Das Drama der Leere“ macht sich Udo Baer auf eine Erkundungsreise durch die vielfältigen Formen und Auswirkungen innerer Leere. Nicht im Vordergrund steht die „süße Leere“ des frohen Nichtstuns, sondern als Psychotherapeut und Pädagoge fokussiert der Autor – in einer Verbindung von persönlicher Erfahrung, therapeutischer Praxis und konkreten Hilfestellungen – auf schmerzhafteste Aspekte.

### Erscheinungsformen der Leere

Sorgfältig differenziert er dabei zwischen unterschiedlichen Erscheinungsformen der Leere. Wenn kleine Kinder nicht genügend emotionale Wärme und Resonanz von ihren Bezugspersonen erfahren, entsteht das, was Udo Baer die „primäre Leere“ nennt.

Tragischerweise neigen Betroffene dazu, ihre frühkindlichen Leere-Erfahrungen in erwachsenen Beziehungen zu wiederholen, entweder indem sie selbst kalt und verachtend zeigen oder indem sie sich solche Partnerinnen oder Partner suchen.

### Erzwungene Leere in Diktaturen

Auch nach einem gravierenden Verlust – einer geliebten Person oder auch der Heimat oder des Berufes – können Menschen in eine schier nicht zu füllende innere Leere rutschen. Eine, die ohne Hilfe kaum zu überwinden ist. Leere kann sich auch nach einem traumatischen Erlebnis einstellen, wenn Betroffene schmerzhafteste Gefühle innerlich abspalten, um lebensstüchtig zu bleiben.

Auch die „erzwungene Leere“ gibt es, berichtet der Autor in einem interessanten Kapitel: Wenn Menschen in Diktaturen, totalitären Familiensystemen oder Religionsgruppen genötigt werden, ihren Mund zu halten, und ihnen die emotionale Ausdifferenzierung ihres Innenlebens verboten ist.

Udo Baer

Das Drama der Leere

Klett-Cotta, Stuttgart 2024

238 Seiten

27 Euro

## **Mischung aus Fallgeschichten und Reflexion**

Zu fast jeder dieser Leere-Formen weiß Udo Baer Fallgeschichten aus seiner Praxis zu erzählen, die anschaulich machen, wie extrem Menschen unter Leere leiden können und welche therapeutischen Interventionen helfen, wieder in Resonanz zu anderen Menschen zu kommen. Spannend beschreibt der Therapeut, wie er seine Klientinnen und Klienten dazu anregt, ihrer inneren Verfasstheit auf Instrumenten eine Klangfarbe zu geben oder sie in freien Formen auf Papier zu malen.

„Das Drama der Leere“ ist nicht streng wissenschaftlich aufgebaut, verzichtet auf ausführliche Theorien und Studien und das Literaturverzeichnis bleibt eher knapp. Stattdessen liegt der Fokus auf der erfahrungsbasierten Reflexion des Autors. Im Schlusskapitel zeigt er auf, was Leserinnen und Leser tun können, wenn sie sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten, und bietet konkrete Übungen zur Selbsterkundung an – darunter ein „Krickelbild“, ein „Herzkreis“ und ein „Baum der Meinhaftigkeit“.

Udo Baer ist mit "Das Drama der Leere" ein einfühlsames Buch gelungen, das dazu beitragen kann, Phänomene der psychischen Leere besser zu verstehen, Ursachen zu erkennen und aktiv nach Lösungen zu suchen. Vor allem aber kann es helfen, das Thema zu enttabuisieren – auch indem es sich immer wieder explizit an Therapeutinnen und Therapeuten richtet.