

INHALT

Einleitung	11
1 WARUM LÄSST MAN UNS NICHT ALLEIN?	
Alleinsein als Feind der Leistungsgesellschaft und die Weisheit der Lust	18
Muße und Faulheit – Paradies oder Hölle	30
Frauen allein (sein) lassen – Neue Stimmen werden erst hörbar, wenn sie ihr eigenes Zimmer bekommen	39
<i>Die Bastardin wird zur Einsiedlerin – Violette Leduc</i>	46
2 ZEIT UND RAUM FÜR SICH – DIE CHANCEN DES ALLEINSEINS	
Das einsame Schwimmen in der Vielstimmigkeit – Imagination und Kreativität	52
Der produktive Tagtraum bei Kindern und Erwachsenen	59
Alleinsein in der Natur; Annie Dillard und Henry David Thoreau	63
Allein mit der Welt – Weltverbundenheit versus existenzielle Grundeinsamkeit	75

Das Alleinsein als Gefühl absoluter Verbundenheit – Die Welt kommt ohnehin zu mir	84
Das Alleinsein dringt durch die Haut in ungeahnte Territorien - Körpersinne	92
Der Wert der Selbstfürsorge	95
3 AUSSENSEITER:INNEN UND ALLEINSEIN AM RAND DER GESELLSCHAFT	107
Von der Fußnote zum Gedenkstein: Alice Walker und Zora Neale Hurston	109
Erschöpfung und Rückzug vom Menschsein: Eremitentum und Einsiedelei	117
Alleinsein zwischen Leben und Tod – Gespräch mit Matthias Gockel	129
Einsame Held:innen – Geh allein und rede mit Fremden	138
<i>Das Recht, Schafott und Rednertribüne zu besteigen - Olympe de Gouges</i>	152
4 ALLEIN IN DER WELT UNTERWEGS	159
Allein reisen und anderen davon erzählen – Gespräch mit Carmen Rohrbach	163
Wandern zwischen Alleinsein und Gemeinschaft	174
<i>Trampen - Gespräch mit Anh Trieu</i>	174
<i>Pilgern</i>	182

Vertrauen in die Welt	183
Unvorhergesehenes und das Gute im Menschen	189
5 DOSIERUNG UND ENTZUG – SICH DEM URTEIL ANDERER WIDERSETZEN, UM DIE FREMDHEIT IN DER WELT ZU ÜBERWINDEN	196
Zum Glück der Einsamkeit gezwungen: Die Robinsonade	204
Unfreiwilliges Alleinsein als Chance – Einsamkeit als Selbst(neu-)findung	207
Orte des Alleinseins – Die Handlungsoptionen in der Einsamkeit	213
Die Selbstvergessenheit im Alleinsein	218
Denken ohne Geländer – Selbstgestaltete Einsamkeit als Denk- und Erfahrungsraum bei Hannah Arendt	221
Totaler Rückzug – Heutige Phänomene radikaler Verweigerung	230
Zu viel und zu wenig – Toxische Belohnungssysteme in den sozialen Medien	244
6 ALLEIN UND UNABHÄNGIG BLEIBEN DÜRFEN IN UND OHNE BEZIEHUNGEN: LIEBE, FAMILIE, PARTNERSCHAFT	250
Identität und Selbstwert in der Partnerschaft suchen – Die Hölle auf Erden	250

Die Einsamkeit der Paare	255
Die Kleinfamilie und das Mutterideal	258
<i>Die Entstehung der Kleinfamilie - Wie konnte es zu dieser Vereinzelung kommen?</i>	259
<i>Fürsorgearbeit in der Familie und geschlechterspezifische Bewertung des Singledaseins</i>	267
<i>Care-Politik</i>	278
<i>Work-Life-Balance? Keine Zeit zum Alleinsein</i>	282
<i>Das fatale Ideal der perfekten Mutter</i>	285
Alleinsein, wenn man sich ständig um andere sorgt – Gespräch mit Gisela, einer alleinerziehenden Pflegekraft	289
Kinderfrei und nicht allein	297
<i>Wie die Kleinfamilie ein solidarisches Miteinander und soziale Elternschaft erschwert</i>	298
Alleinsein ohne Partnerschaft – die »alte Jungfer« und der »alte Sack«	302
Unabhängig bleiben in der Partnerschaft	319
Älter werden – Potenzial für Freiräume	328
Selbstlust und Selbstliebe – Gespräch mit Melanie Bonajo	333

7 DIE UNERTRÄGLICHE AMBIVALENZ DER EINSAMKEIT – GEGEN DIE ABSCHAFFUNG DES ALLEINSEINS	346
Die Fallen der Pathologisierung und des Kulturkonservatismus	348
Ausblick	363
Anmerkungen	367
Literatur	388
Dank	399