

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

Einsamkeit, die stille Gefährtin	7
--	---

TEIL I

Wer, wo, was? Einsamkeit verstehen	15
Was ist Einsamkeit?	17
Ist einsam, wer allein ist?	25
Kann man Einsamkeit erforschen?	32
Warum fühlen sich immer mehr Menschen einsam?	37
Macht Einsamkeit krank?	47
Haben wir eine Pandemie der Einsamkeit?	52
Sind Jugendliche besonders einsam?	59
Wer arm ist, ist auch einsam?	65
Extrem einsam. Gefährdet Einsamkeit die Demokratie?	73

TEIL II

Geschichten der Einsamkeit mitten im Leben	79
<i>Wie ein Messer im Rücken</i>	
Wie es ist, als Jugendlicher gemobbt zu werden	81

Das ist (nicht) mein Zuhause.

Eine junge Frau auf der Suche nach Zugehörigkeit
und Heimat 89

***Das Gefühl, nirgendwo zu Hause zu sein,
wirst du nie mehr los.***

Über soziale Herkunft, Stallgeruch und die Einsamkeit
zwischen den Welten 101

Wenn alles zerbricht

Einsamkeit in Lebenskrisen 117

Einsamkeit, die treue Begleiterin der Armut

Ein Spaziergang, der die Augen öffnet 125

Einsam unterm Tannenbaum

Mutmachgedanken für einsame Feiertage 140

***Ich hätte nie damit gerechnet, dass ich einsam
werden könnte!***

Die Einsamkeit der jungen Alten 151

***Sie sind heute die einzige Person, mit der
ich spreche.***

Einsamkeit im Alter 161

Ich komm dann, zack, unter die Wiese.

Ein letztes Lied für einsam Verstorbene 171

TEIL III

Wie wir Einsamkeit überwinden können..... 183

Anhang..... 202

Quellenverzeichnis 203