

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
 Wie ein Messer im Rücken	
Wie es ist, als Jugendlicher gemobbt zu werden	81

<i>Das ist (nicht) mein Zuhause.</i>	
Eine junge Frau auf der Suche nach Zugehörigkeit und Heimat	89
<i>Das Gefühl, nirgendwo zu Hause zu sein, wirst du nie mehr los.</i>	
Über soziale Herkunft, Stallgeruch und die Einsamkeit zwischen den Welten	101
<i>Wenn alles zerbricht</i>	
Einsamkeit in Lebenskrisen	117
<i>Einsamkeit, die treue Begleiterin der Armut</i>	
Ein Spaziergang, der die Augen öffnet	125
<i>Einsam unterm Tannenbaum</i>	
Mutmachgedanken für einsame Feiertage	140
<i>Ich hätte nie damit gerechnet, dass ich einsam werden könnte!</i>	
Die Einsamkeit der jungen Alten	151
<i>Sie sind heute die einzige Person, mit der ich spreche.</i>	
Einsamkeit im Alter	161
<i>Ich komm dann, zack, unter die Wiese.</i>	
Ein letztes Lied für einsam Verstorbene	171
 TEIL III	
Wie wir Einsamkeit überwinden können.....	183
Anhang.....	202
Quellenverzeichnis	203