

Inhalt

Einleitung.	11
Im Jahr der Pandemie: Wie gefährlich ist Einsamkeit wirklich? (Mediale vs. sozialwissenschaft- liche und medizinisch-psychiatrische Positionen)	12
Soziologie und Statistik: Die Außenperspektive	12
Zwischen Innen und Außen: Einsamkeit als soziales Problem und/oder als psychische Krankheit?	13
Die Innenperspektive: Welche Faktoren fördern oder verhindern Einsamkeit?	16
Anmerkungen zur Einsamkeit im Lockdown	20
I. Außenperspektiven.	27
Gibt es wirklich eine <i>loneliness epidemic</i> ?	27
Die japanische Extremvariante des sozialen Rückzugs: Hikikomori	32
Korea: Der Honjok-Lebensstil: Allein oder doch einsam?	36
Der Blick auf die Einsamkeit – zwischen Idealisierung und Entwertung	39
Odo Marquard: Plädoyer für die Einsamkeitsfähigkeit. 43	
Anthony Storr: Einsamkeit als Basis für Kreativität . .	47
Alice Koller: <i>The Stations of Solitude</i>	52
Sara Maitland/How to Be Alone	54
Unterschiedliche Arten von Einsamkeit?	60

Einsamkeit und Vertrauen: Angst vor	
Abhängigkeit als Einsamkeitsrisiko?	62
Vertrauen und Enttäuschung in der Psychotherapie . .	67
Exklusion – die soziale Komponente der Einsamkeit? .	71
Soziale Isolierung	74
 II. Zwischen Außen und Innen: Einsamkeit und	
Identitätskonstruktion	83
Die Kulturgeschichte der Einsamkeit im	
Schnelldurchlauf	83
Einsamkeit und soziale Medien	94
Entfremdung/Resonanz/Einsamkeit	99
Einsamkeit und Identitätskonstruktion:	
Konzepte der Stärke und Schwäche	117
Alleinsein im Kontext eines starken Selbstbildes	118
Gemeinsam statt einsam:	
Ist das immer die bessere Option?	124
Globalisierung vs. Isolationismus:	
Die politische Dimension von Alleinsein	125
Mikroerlebnisse von Einsamkeit im Alltag	137
Im Schlaf ist jeder allein – in der Schlaflosigkeit	
fast jeder einsam	140
Einsamkeitsgeneratoren	145
 III. Innenansichten der Einsamkeit	149
Psychische Erkrankungen und Einsamkeit	149
<i>Separation anxiety disorder</i> : Trennungsangststörung	
im Erwachsenenalter	154

Soziale Phobie: Einsamkeit als Folge von aktiver Kontaktvermeidung.	156
Ein „Tsunami an Einsamkeit und Depressionen“ als Folge von Corona?.	165
Drei Ebenen unserer Persönlichkeit/Identität	168
Jeder hält sich selbst für normal – die anderen aber ...	174
Soziale Genussfähigkeit.	175
Psychoanalytische Positionen zur Trennungsangst/	
Angst vor dem Alleinsein	177
Trennungsangst bei S. Freud	182
Melanie Klein.	183
Blicke auf uns: Glanz im Mutterauge oder Angst vor Verurteilung?.	188
Alleinsein in Gegenwart eines anderen:	
Donald W. Winnicott und die Fähigkeit zum Alleinsein	191
<i>Incommunicado</i> : Der innerste Kern des Selbst muss allein bleiben	194
Die begabten Kinder der „toten“ Mutter	196
André Green: <i>Die tote Mutter</i>	198
Mit einem Buch bist du nie allein: Zwischen der Isolation des Lesers und seiner Kunst, mit Abwesenden zu reden.	201
Die Suche nach dem Kompromiss zwischen Verschmelzung und Isolation	213
„Der ist ja nur einsam ...“ – Einsamkeit und Psychotherapie	215
IV. Coda	219
Plädoyer für „hinlänglich gute“ Beziehungen zu sich selbst und zu anderen Menschen	220

Plädoyer für Solidarität.222
Literaturverzeichnis.225
Internetquellen231
Nachweis der Motti (S. 5)232