

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: Trennungsangststorung</i> 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
Internetquellen	231
Nachweis der Motte (S. 5)	232