

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 11 |
| | |
| 1 WARUM LÄSST MAN UNS NICHT ALLEIN? | 18 |
| | |
| 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> | <i>46</i> |
| | |
| 2 ZEIT UND RAUM FÜR SICH – DIE CHANCEN DES ALLEINSEINS | 52 |
| | |
| 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 |
| Trampen – Gespräch mit Anh Trieu | 174 |
| Pilgern | 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 | 214 |
| Die Selbstvergessenheit im Alleinsein | 219 |
| Denken ohne Geländer – Selbstgestaltete Einsamkeit als Denk- und Erfahrungsraum bei Hannah Arendt | 223 |
| Totaler Rückzug – Heutige Phänomene radikaler Verweigerung | 231 |
| Zu viel und zu wenig – Toxische Belohnungssysteme in den sozialen Medien | 245 |
| | |
| 6 ALLEIN UND UNABHÄNGIG BLEIBEN DÜRFEN IN UND OHNE BEZIEHUNGEN: LIEBE, FAMILIE, PARTNERSCHAFT | 251 |
| Identität und Selbstwert in der Partnerschaft suchen – Die Hölle auf Erden | 251 |

| | |
|---|-----|
| Die Einsamkeit der Paare | 256 |
| Die Kleinfamilie und das Mutterideal | 259 |
| <i>Die Entstehung der Kleinfamilie - Wie konnte es zu dieser Vereinzelung kommen?</i> | 260 |
| <i>Fürsorgearbeit in der Familie und geschlechterspezifische Bewertung des Singledaseins</i> | 268 |
| <i>Care-Politik</i> | 279 |
| <i>Work-Life-Balance? Keine Zeit zum Alleinsein</i> | 283 |
| <i>Das fatale Ideal der perfekten Mutter</i> | 286 |
| Alleinsein, wenn man sich ständig um andere sorgt – Gespräch mit Gisela, einer alleinerziehenden Pflegekraft | 290 |
| Kinderfrei und nicht allein | 298 |
| <i>Wie die Kleinfamilie ein solidarisches Miteinander und soziale Elternschaft erschwert</i> | 299 |
| Alleinsein ohne Partnerschaft – die »alte Jungfer« und der »alte Sack« | 303 |
| Unabhängig bleiben in der Partnerschaft | 320 |
| Älter werden – Potenzial für Freiräume | 329 |
| Selbstlust und Selbstliebe – Gespräch mit Melanie Bonajo | 334 |

| | |
|---|------------|
| 7 DIE UNERTRÄGLICHE AMBIVALENZ DER EINSAMKEIT – GEGEN DIE ABSCHAFFUNG DES ALLEINSEINS | 347 |
| Die Fallen der Pathologisierung und des Kulturkonservatismus | 349 |
| | |
| Ausblick | 363 |
| Anmerkungen | 367 |
| Literatur | 388 |
| Dank | 399 |