

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>	 46
 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</i>	
<i>zu besteigen – Olympe de Gouges</i>	<i>152</i>
 4 ALLEIN IN DER WELT UNTERWEGS	159
 Allein reisen und anderen davon erzählen –	
Gespräch mit Carmen Rohrbach	163
 Wandern zwischen Alleinsein und Gemeinschaft	174
 <i>Trampen – Gespräch mit Anh Trieu</i>	<i>174</i>
 <i>Pilgern</i>	<i>182</i>

Vertrauen in die Welt	183
Unvorhergesehenes und das Gute im Menschen	189
 5 <i>DOSIERUNG UND ENTZUG – SICH DEM URTEIL ANDERER WIDERSETZEN, UM DIE FREMDHEIT IN DER WELT ZU ÜBERWINDEN</i>	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 <i>ALLEIN UND UNABHÄNGIG BLEIBEN DÜRFEN IN UND OHNE BEZIEHUNGEN: LIEBE, FAMILIE, PARTNERSCHAFT</i>	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	<i>DIE UNERTRÄGLICHE AMBIVALENZ DER EINSAMKEIT – GEGEN DIE ABSCHAFFUNG DES ALLEINSEINS</i>	347
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Die Fallen der Pathologisierung und des Kulturkonservatismus	349
-------------------------------------------------------------------------------	-----

Ausblick	363
----------------	-----

Anmerkungen	367
-------------------	-----

Literatur	388
-----------------	-----

Dank	399
------------	-----