

Inhalt

Einsamkeit – ein Phänomen unserer Zeit	7
Alleinsein und Einsamkeit	19
<i>Formen und Ursachen der Einsamkeit</i>	24
<i>Erfahrungen von Einsamkeit in Kindheit und Jugend</i>	29
Einsamkeit und Alleinsein in der Bibel	35
Die Kunst, mit sich allein zu sein	47
<i>Das Betrauern der eigenen Einsamkeit</i>	48
<i>Positive Deutungen des Alleinseins</i>	56
<i>Die existenzielle und religiöse Bedeutung von Einsamkeit</i>	62
<i>Abgeschiedenheit</i>	75
Die Gefahr der Vereinsamung	81

Die Gestaltung des Alleinseins	91
<i>Die Zeit strukturieren</i>	93
<i>Rituale</i>	99
<i>Lesen</i>	106
<i>Musik hören</i>	109
<i>Kreativ sein</i>	115
<i>Meditation</i>	120
<i>Wandern</i>	124
<i>Nichtstun</i>	126
 Bewusst mit Einsamkeit umgehen	 131
 Literatur	 137