

# Inhalt

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