

1	Nur die Spitze des Eisbergs oder Panikmache?	1
1.1	Die Politik stellt sich dem Problem	2
1.2	Warum auf einmal diese politische Aktivität?	3
1.3	Was ist unter der Oberfläche?	6
1.4	„Leichter Rückgang“ und doch große Sorge?	9
1.5	Die Erneuerungsbedürftigkeit der „alternden Gesellschaft“	12
1.6	Doch nur Panikmache?	15
1.7	Differenzieren statt Pauschalisieren!	18
1.8	Wer ist denn nun vor allem betroffen?	22
1.9	Manches ist noch widersprüchlich	26
	Literatur	29
2	Vereinsamung ist das Problem, nicht Einsamkeit	33
2.1	Die schwammige Definition des Einsamkeitsproblems	33
2.2	Vereinsamung als soziale und emotionale Isolation	38
2.3	„Wahre“ und „falsche“ Einsamkeit	44
	Literatur	46
3	Die larvierte Vereinsamung	49
3.1	Einsamkeit und Scham	49
3.2	Schein statt Sein	51
3.3	Die Stigmatisierung der Einsamkeit	53
3.4	Armut und Vereinsamung	56
	Literatur	65
4	Vereinsamung in spirituellen Texten	67
4.1	Die existenzielle Tiefe der Vereinsamung	67
4.2	Die existenzielle Not, nicht (an)gesehen zu werden	69
4.3	Die Urfahrung der Vereinsamung	70

4.4	Vereinsamung in Platons Höhlengleichnis	75
4.5	„Ich habe keinen Menschen“	80
4.6	Die Einsamkeit der Ungewollten	82
	Literatur	87
5	Zusammenfassende Darstellung des Vereinsamungsproblems	89
5.1	Einsamkeit und Vereinsamung	89
5.2	Der Eisberg	92
6	Vereinzelung und Entfremdung	95
6.1	Allein leben als Trend	96
6.2	Vertrauensverlust	99
6.3	Alleinsein und gelingende Gemeinschaft als neue Herausforderung	105
6.4	Die narzisstische Einsamkeit	110
6.5	Jedem sein eigenes Ding	118
6.6	Dem Nächsten fern und sich selber fremd	120
	Literatur	125
7	Robotisierung und Vereinsamung	129
7.1	Medien statt Menschen	129
7.2	Der Trend zur Gleichschaltung	140
7.3	Das Bequemlichkeitsideal	148
7.4	Aus der Not eine Tugend machen?	155
	Literatur	163
8	Die Pathologie der Vereinsamung	165
8.1	Wie emotionale Isolation entsteht	165
8.2	Pathogene Formen sozialer Isolation	172
8.3	Vereinsamung im Kern psychischer Störungen	181
8.4	Die Einsamkeit der Kinder	188
	Literatur	195
9	Vereinsamung in der Corona-Pandemie	199
9.1	Leider nur die halbe Wahrheit...	199
9.2	Was noch fehlt zur ganzen Wahrheit	208
	Literatur	212
10	Maßnahmen gegen die Vereinsamung	213
10.1	Kirchliche Maßnahmen	213
10.2	Politische Maßnahmen	217

10.3 Gemeinschaftsbildende Maßnahmen	223
10.4 Fürsorgemaßnahmen	228
Literatur	232
Anhang 1	235
Anhang 2	237