

<b>1</b>	<b>Nur die Spitze des Eisbergs oder Panikmache?</b>	<b>1</b>
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
<b>2</b>	<b>Vereinsamung ist das Problem, nicht Einsamkeit</b>	<b>33</b>
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
<b>3</b>	<b>Die larvierte Vereinsamung</b>	<b>49</b>
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
<b>4</b>	<b>Vereinsamung in spirituellen Texten</b>	<b>67</b>
4.1	Die existenzielle Tiefe der Vereinsamung	67
4.2	Die existenzielle Not, nicht (an)gesehen zu werden	69
4.3	Die Urerfahrung 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
<b>5</b>	<b>Zusammenfassende Darstellung des Vereinsamungsproblems</b> .....	89
5.1	Einsamkeit und Vereinsamung .....	89
5.2	Der Eisberg .....	92
<b>6</b>	<b>Vereinzelung und Entfremdung</b> .....	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
<b>7</b>	<b>Robotisierung und Vereinsamung</b> .....	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
<b>8</b>	<b>Die Pathologie der Vereinsamung</b> .....	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
<b>9</b>	<b>Vereinsamung in der Corona-Pandemie</b> .....	199
9.1	Leider nur die halbe Wahrheit... ..	199
9.2	Was noch fehlt zur ganzen Wahrheit .....	208
	Literatur .....	212
<b>10</b>	<b>Maßnahmen gegen die Vereinsamung</b> .....	213
10.1	Kirchliche Maßnahmen .....	213
10.2	Politische Maßnahmen .....	217

---

10.3	Gemeinschaftsbildende Maßnahmen .....	223
10.4	Fürsorgemaßnahmen .....	228
	Literatur .....	232
<b>Anhang 1</b>	.....	235
<b>Anhang 2</b>	.....	237