

Teil I Einsamkeit als Qual

1 Annäherungen an Einsamkeit: Literarisch und definitorisch	3
1.1 Kurze Geschichte der Einsamkeit im Abendland	3
1.2 Literarische Schilderungen von Einsamkeit	5
1.3 Was ist Einsamkeit? Definitorische Annäherung	8
1.4 Arten von Einsamkeit	10
1.4.1 Soziale und emotionale Einsamkeit	10
1.4.2 Existenzielle Einsamkeit	11
1.4.3 Weitere Formen von Einsamkeit	12
1.5 Einsamkeit: Abgrenzung von nahestehenden Konstrukten	13
Literatur	16
2 Messung und Ausmaß von Einsamkeit	21
2.1 Der UCLA-Einsamkeitsfragebogen	22
2.2 Multidimensionale Einsamkeitsskalen	24
2.2.1 Die Einsamkeitsskala von De Jong-Gierveld	24
2.2.2 Emotionale und soziale Einsamkeit bei Erwachsenen	25
2.2.3 Vielfältige Gefühle in der Einsamkeit: Ein multidimensionales Messinstrument	25
2.2.4 Eine Einsamkeitsskala für Kinder	26
2.2.5 Einsamkeit in der Zweisamkeit	27
2.2.6 Einsamkeit direkt messen	27

X Inhaltsverzeichnis

2.3	Wie viele Menschen sind einsam?	28
Literatur		30
3	Was macht Menschen einsam?	33
3.1	Machen die Gene einsam?	33
3.2	Begünstigen Persönlichkeitseigenschaften Einsamkeit?	34
3.3	Machen Persönlichkeitsstörungen einsam?	36
3.3.1	Borderlinestörungen	36
3.3.2	Depression	37
3.3.3	Narzissmus	37
3.3.4	Autismus	39
3.3.5	Soziale Ängstlichkeit	41
3.4	Macht die moderne Lebenswelt einsam?	42
3.4.1	Machen soziale Medien einsam?	42
3.4.2	Treibt Materialismus in die Einsamkeit?	45
3.4.3	Mehr Singlehaushalte, mehr Einsamkeit?	46
3.4.4	Einsam im Büro?	47
3.4.5	Einsam, wenn und weil arm?	50
Literatur		51
4	Einsamkeit im Lebenslauf	59
4.1	Einsamkeit in der Kindheit	59
4.2	Am meisten Einsamkeit: In der Adoleszenz	62
4.3	Einsamkeit im Erwachsenenalter	65
4.4	Einsamkeit im höheren Alter	66
Literatur		69
5	Einsamkeit schädigt Gesundheit	73
5.1	Einsamkeit und körperliche Erkrankungen	74
5.1.1	Einsamkeit schmerzt auch körperlich	74
5.1.2	Einsamkeit: Mehr Herzerkrankungen und Schlaganfälle	76
5.1.3	Einsamkeit erhöht die Mortalität	77
5.1.4	Warum Einsamkeit schädigt: Stress, schlechter Schlaf, ungesunder Lebensstil	78
5.2	Einsamkeit und psychische Erkrankungen	81
5.2.1	Einsamkeit erzeugt Depressionen und Suizidalität	81
5.2.2	Einsamkeit schwächt die Kognition und begünstigt Demenz	84

5.2.3	Einsamkeit ängstigt und fördert vereinsamendes Verhalten	85
5.2.4	Einsamkeit steckt an	87
Literatur		88
6	Aus der Einsamkeit herausholen: Wie wirken Interventionen?	93
6.1	Was tun Menschen gegen ihre Einsamkeit?	94
6.2	Die Effekte von Interventionen gegen Einsamkeit	96
6.2.1	Interventionen zur sozialen Einbindung	97
6.2.2	Weniger einsam durch Verbessern sozialer Fertigkeiten	98
6.2.3	Einsamkeitsfördernde soziale Kognitionen ändern	99
6.2.4	Therapeutische Interventionen gegen Einsamkeit	101
6.2.5	Technologiegestützte Interventionen gegen Einsamkeit	102
6.3	Mindern Religiosität und Spiritualität Einsamkeit?	104
Literatur		107

Teil II Alleinsein als Segen

7	Positives Alleinsein: Literarische Schilderungen, qualitative Studien	113
7.1	Einleitung: Was das Alleinsein erschwert	113
7.2	Literarische Schilderungen	115
7.3	Qualitative Studien zum positiven Alleinsein	119
Literatur		124
8	Positives Alleinsein: Messinstrumente, Ergebnisse	127
8.1	Vorliebe für Alleinsein: Das Instrument von Burger	127
8.2	Warum Menschen allein sein wollen	128
8.3	Weitere relevante Skalen zum Alleinsein	131
8.3.1	Alleinsein in der Wildnis	131
8.3.2	Alleinsein als Privatheit	133
Literatur		136
9	Alleinsein im Lebenslauf	139
9.1	Alleinsein in der Kindheit	139
9.2	Alleinsein in der Jugend	141

XII **Inhaltsverzeichnis**

9.3	Alleinsein im Erwachsenenalter	143
9.4	Alleinsein im hohen Alter	144
	Literatur	146
10	Vielfältiger Nutzen des Alleinseins	149
10.1	Alleinsein ermöglicht Freiheit und begünstigt Kreativität	149
10.2	Alleinsein beruhigt emotional und schützt vor Stress	155
10.3	Alleinsein begünstigt Persönlichkeitsentwicklung	157
10.4	Alleinsein erleichtert spirituelles Wachstum	159
	Literatur	162
11	Rückblick und Ausblick	167
	Literatur	170
	Stichwortverzeichnis	171