

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung: Was ist Einsamkeit?	10
1. Globale Ursachen	15
Die Covid-19-Pandemie	15
Der Klimawandel	19
2. Gesellschaftliche Ursachen	21
Die Anonymität der heutigen Gesellschaft mit der sie kennzeichnenden Beziehungslosigkeit	22
Die Komplexität der heutigen Welt und die daraus entstehende Verunsicherung	25
Die immer größer werdende Diskrepanz zwischen „Arm“ und „Reich“	26
Die geringe Solidarität in unserer Gesellschaft	27
Die Rolle der Massenmedien	29
3. Individuelle Ursachen	31
Alter: Werden wir im Laufe des Lebens immer einsamer?	31
Die Situation von Jugendlichen und jungen Erwachsenen	33
Einsamkeit im hohen Alter	37
Sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten als Ursachen von Einsamkeit	41
Armut	54
Krankheit	60
Behinderung	70
Migration	75
4. Zwischenmenschliche Ursachen	82
Trennungen	82
Tod und Einsamkeit	92
Fehlen eines tragenden Beziehungsnetzes	102

5. Folgen von Einsamkeit	106
Depressionen	106
Scham- und Schuldgefühle	108
Leeregefühle	110
Angst vor Nähe	111
Angst und Verheimlichungsstress	112
Suchtentwicklung	114
Die forcierte Suche nach Kontakten	116
Suizidalität	117
Körperliche Erkrankungen	118
Sozialer Abstieg	120
Kann Einsamkeit auch etwas Positives bedeuten?	121
6. Was hilft gegen Einsamkeit?	125
Individuelle Strategien	126
Gesellschaftliche Strategien	142
Globale Strategien	146
Schluss	148
Anhang	150
Anmerkungen	150
Literatur	157