

Inhalt

Einleitung	9
1. Koordinaten der Einsamkeit	
Das dreifache Selbst	17
Einsamkeit und Krankheit	19
Mehr oder weniger oder gleich viel?	22
Chronischer Stress und Schmerz	26
Isolation durch Schmerz	30
Begabungen für das Alleinsein und das Zusammensein	33
Das Hormon der Nähe	36
Nicht-Orte	37
Schritte aus der Einsamkeitsfalle	42
Der schnelle Selbsttest	46
2. Das Reich der Solitude	
In der Wüste: Antonius	51
Die einsamste Insel: Skellig Michael	56
Mystische Abgeschiedenheit: Meister Eckhart	58
In der Waldeinsamkeit: Genoveva und die deutsche Romantik	63
In der Studierstube: Isaac Newton	68

3. Zufluchtsorte des Für-sich-Seins

Die Sprache der Stille: Haikus	75
Raus aufs Land: Petrarca	78
Ins Spiel versunken: Solitaire	85
Am Meer: Caspar David Friedrich	89

4. Die Weiten der Loneliness

In der Höhle: Robert Voorhis	97
Auf Wanderschaft: Frederick William Robertson .	101
In einem Lied verloren: Fado	109
Zu Hause: Emily Dickinson	117
Im Urwald: Horacio Quiroga	121

5. Die Inseln der Isolation

Allein in der Menge: Der ägyptische Hiob	131
In der Grube: Jeremia	133
Im Versteck: Homosexuelle Menschen	136
Mutterseelenallein: Aharon Appelfeld	141
In der Erinnerungseinsamkeit: Wolfskinder in Ostpreußen	145
Auf der Flucht: Vier Etappen	150
Im Zimmer: Die japanischen Hikikomori	153
Unsichtbar werden: Greta Garbo und Marlene Dietrich	158
Ins Grab: Einsame Bestattungen	164

6. Ankerplätze im Mahlstrom

Gedichte: Erich Kästner und Mascha Kaléko	171
Tagebuch schreiben: London im Zweiten Weltkrieg	175

Bücher lesen: Kauffmann, Waite und Moltke . . .	183
Hundefreundschaften: Gabriele Bärtels	189
Netzwerke: Ein Gespräch mit Franz Müntefering .	191
Begleitung: Die Ausgeschlossenheit der Obdachlosen	197

7. Wege und Orte der Befreiung

Zu Besuch: Die frühen Christen und die moderne Gefängnisseelsorge	205
Die Sprache entdecken: Helen Keller	214
Zuhören: Die Geschichte der Telefonseelsorge . .	218
Philosophie: Der Trost des Boethius	220
Weihnachten feiern: Charles Dickens und Ebenezer Scrooge.	225
In der Sackgasse: Das britische Einsamkeitsministerium	230
Offene Türen: Adolf von Harnacks Aufgeschlossenheit.	235

Literaturhinweise	239
--------------------------	------------

Angebote für Einsame	247
-----------------------------	------------