

Inhalt

Vorwort	7
I Verabredung mit mir selbst	9
1 Einsamkeit hat viele Gesichter	10
<i>Die existentielle Einsamkeit</i>	10
<i>Die Angst vor der Einsamkeit</i>	13
<i>Was bedeutet Einsamkeit?</i>	17
<i>Der Segen der Einsamkeit</i>	20
2 Die Kunst des Alleinseins	23
<i>Allein sein, das muss man können</i>	23
<i>Die Kunst der Langeweile</i>	26
<i>Die Angst vor Nähe</i>	31
<i>Gemeinsam einsam</i>	37
<i>Ein Raum für mich</i>	41
<i>Begnadete Augenblicke</i>	46
3 Die Sehnsucht nach dem Anderen	49
<i>Sehnsucht nach mehr</i>	49
<i>Der Weg nach innen</i>	57
<i>Suchen und finden</i>	62
<i>Fallen und wieder aufstehen</i>	65
<i>Atem holen – Geist schöpfen</i>	71

4 Beredte Stille	77
<i>Schweigen</i>	77
<i>Sehnsucht nach sich selbst</i>	84
<i>Stress</i>	92
<i>Der Weg der Langsamkeit</i>	101
<i>Hand in Hand mit dem Stress</i>	105
<i>Zeit für die Einsamkeit</i>	109

II Das Alphabet der Einsamkeit 113

Abenteuer – Angst – Annehmen – Atmen – Aufräumen –
 Äußerliches – Beten – Einfachheit – Genießen – Hier
 und jetzt – Ich – Inventur – Klausur – Körper –
 Langsamkeit – Lesen – Mitte finden – Musik – Quo
 vadis? – Rad fahren – Schlafen – Schreiben – Schweigen –
 Spazieren gehen – Spielen – Tanzen – Trauern –
 Träumen – Überraschen – Versöhnung – Wagen –
 Wahrnehmen – Worte – X-formation – Zuhause

Zum Schluss 236