

Einführung 7

Einsamkeit ist ... 14

- ... klar definiert 14
- ... in den Medien angekommen 20
- ... stigmatisiert und angstbehaftet 22
- ... unromantisch 23
- ... schmerzhaft 24
- ... ein evolutionäres Erbe 26
- ... keine Krankheit 27
- ... ein Gefühl 28
- ... schwer messbar 30
- ... weitverbreitet 31
- ... mehr als eine Folge von Covid-19 35
- Fazit 39

Wenn Einsamkeit krank macht 40

- Psychische Gesundheit 40
- Körperliche Gesundheit 44
- Ansteckung 48
- Kosten für das Gesundheitssystem 49
- Radikalisierungstendenzen und Fanatismus 50
- Fazit 51

Einsamkeit: Ursachen und Schutzfaktoren 53

- Psychische Faktoren 53
- Welche Lebenssituationen machen einsam? 68
- Gesellschaftliche Faktoren 117

Selbsterforschung 130

Einsamkeits-Fragebogen ausfüllen 130

Gefühlsprotokoll: die Zeit mit dir allein beobachten 136

Was suchst du in Beziehungen? 138

Kontakttagebuch: Die Zeit mit anderen beobachten 139

Du und deine Nachbarschaft 141

Dein Resümee 142

Was kann ich *jetzt* konkret tun? 143

Meine Verbindung zu mir selbst 144

Meine Verbindung mit anderen 175

Meine Verbindung mit der Natur 193

Schluss 201

Literatur 203