

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	11
1.1 <i>Einsamkeit als Motiv der Dichtung</i>	11
1.2 <i>Der Stand der wissenschaftlichen Einsamkeitsforschung</i>	15
1.3 <i>Einsamkeit als psychologisches Problem in der Dichtung</i>	17
1.4 <i>Die Aussagekraft der Dichtung</i>	22
2. BESCHREIBUNG DER EINSAMKEIT	27
2.1 <i>Allgemeine Beschreibung der Einsamkeit</i>	27
2.1.1 Allgemeine Merkmale der Einsamkeit	27
2.1.2 Funktionen des Einsamkeitsgefühles	34
2.1.3 Das Ausmaß und der Tiefgang der Einsamkeit	36
2.1.4 Paradoxe Einsamkeitsphänomene	38
2.1.5 Normale und pathologische Einsamkeit	41
2.2 <i>Spezielle Formen der Einsamkeit</i>	43
2.2.1 Das Betroffenwerden der Person von Einsamkeit	46
1. Verlassenwerden	46
2. Isoliertwerden	49
3. Zurückgestoßenwerden	51
4. Zum Außenseiter gemacht werden	54
5. Sich in Einsamkeit versinken lassen	57
2.2.2 Das aktive Herbeiführen von Einsamkeit durch die Person	60
1. Verlassen	61
2. Sich isolieren	64
3. Zurückstoßen	66
4. Sich zum Außenseiter machen	69
5. Sich in Einsamkeit versenken	72

2.2.3	Einsamkeit als Positivum	75
1.	Einsamkeit als Gewinn an Freiheit und Unabhängigkeit	75
2.	Einsamkeit als Gewinn an Ruhe und Sammlung	78
3.	Einsamkeit als Korrelat moralischer Integrität	80
3.	ERKLÄRUNG DER EINSAMKEIT	82
3.1	<i>Generelle Erklärung der Einsamkeit</i>	82
3.1.1	Allgemeine Erklärungsgesichtspunkte der Entstehung und Aufrechterhaltung der Einsamkeit	82
3.1.2	Differentielle Erklärungsgesichtspunkte	89
3.1.3	Genetische Erklärungen	94
3.1.4	Erklärung durch Erfahrungsbildung	101
3.2	<i>Spezielle Erklärungsgesichtspunkte</i>	106
3.2.1	Persönlichkeitsfaktoren als Bedingungen der Einsamkeit	107
3.2.1.1	Defizite in der sozialen Befähigung und Bereitschaft	107
1.	Defizite der sozialen Bereitschaft	107
2.	Defizite der sozialen Kompetenz	109
3.	Das Fehlen der Bindungsfähigkeit	111
4.	Versäumnisse	113
5.	Mangel an Einsamkeitstoleranz	115
3.2.1.2	Störungen der (Sozial)Persönlichkeit	117
1.	Angst und Ekel	117
2.	Gefangensein in Egozentrik	120
3.	Angst- und Zwangsneurose	122
4.	Minderwertigkeitsgefühl	125
5.	Psychotische Erkrankung	127

3.2.1.3 Akzeptierung der Einsamkeit	129
1. Einsamkeitsbedürfnis	129
2. Beschreiten neuer Wege	131
3. Festhalten an Positionen und Lebenslagen	133
3.2.1.4 Einsamkeitsgenerierende Grenzsituationen	136
1. Schuld	136
2. Verlorensein als Individuum	138
3. Konfrontation mit dem eigenen Tod	142
3.2.2 Umweltfaktoren als Bedingungen der Einsamkeit	144
3.2.2.1 Einsamkeitsbegünstigende Lebenslagen und Verluste	144
3.2.2.2 Defizite und Störungen in sozialen Beziehungen und Netzwerken	147
1. Defizite und Störungen in sozialen Beziehungen	147
2. Defizite und Störungen in sozialen Netzwerken (Gruppen)	149
3.2.2.3 Defizite und Störungen in sozialen Makrostrukturen	152
1. Staatliche und gesellschaftliche Gesetzgebung	152
2. Fremdbestimmtheit des Menschen	154
3. Versachlichung und Kommerzialisierung von sozialen Beziehungen	156
3.2.2.4 Sozialisationsmängel und Veränderungen im Lebensraum	158
1. Defizite und Störungen in Sozialisationsinstanzen	158
2. Veränderungen im sozialen Lebensraum	160
3. Zerbrechen von alten Ordnungen	162
4. Überflüssigkeit des Menschen	164

3.2.2.5 Soziale Ausnahme- und Grenzsituationen	166
1. Betroffenwerden von einer besonderen Situation	166
2. Katastrophen	168
3. Verlassenwerden von Gott	170
3.2.3 Die Einsamkeit des Menschen mit sich selbst	172
3.2.3.1 Aufweis des Tatbestandes und der Eigenständigkeit der Bedingung "Einsamkeit mit sich selbst"	173
1. Aufweis des Tatbestandes	173
2. Aufweis der Eigenständigkeit	175
3.2.3.2 Formen der Bedingung "Einsamkeit mit sich selbst"	178
1. Selbstentfremdung und Weltentfremdung	178
2. Selbsthaß	180
3. Demoralisierung und Depotenzenierung	182
4. BEHEBUNG DER EINSAMKEIT	185
4.1 <i>Allgemeine Gesichtspunkte der Behebung der Einsamkeit</i>	185
4.1.1 Das Gelingen der Einsamkeitsbewältigung	186
4.1.1.1 Prinzipielle Gesichtspunkte der Einsamkeitsbehebung	186
4.1.1.2 Konkretisierung der prinzipiellen Aussagen	188
4.1.2 Das Mißlingen der Einsamkeitsbehebung	192
4.1.2.1 Grundsätzliches zum Problem des Mißlingens der Einsamkeitsbehebung	192
4.1.2.2 Konkretisierung der grundsätzlichen Einsicht	194
4.2 <i>Spezielle Formen der Behebung der Einsamkeit</i>	198
4.2.1 Die Bewältigung der Einsamkeit durch die einsame Person selbst (Selbsttherapie)	198

1. Sich mit der Einsamkeit auseinandersetzen	198
2. Kontakte schaffen	200
3. Bindungen eingehen	202
4. Sich in den Dienst anderer Menschen stellen	204
5. Einsamkeitsbegünstigende Einstellungen verändern	206
6. Ausbruch aus der Isolierung	208
7. Einsamkeit ertragen lernen	210
8. Ersatz schaffen	212
9. Zentrierung in sich selbst und/oder auf eine Aufgabe	215
10. Transzendente Bindungen herstellen	217
4.2.2 Die Bewältigung der Einsamkeit durch die Hilfe anderer Personen (Fremdtherapie)	218
1. Hilfe beim Erkennen der Einsamkeit	219
2. Hilfe durch den Einsatz der eigenen Existenz des Helfers	221
3. Hilfe durch sachliches Tätigwerden	224
4. Hilfe bei der Zerstörung von Illusionen und irrationalen Ideen	226
5. Hilfe beim Fällen von einsamkeitsreduzierenden Grundentscheidungen	228
6. Hilfe für das Erlernen sozialer Fertigkeiten und Einstellungen	230
7. Hilfe für das Annehmen und Ertragen der Einsamkeit	232
8. Hilfe für die Verbesserung der Eigenbindung und der Selbstkommunikation	235

9. Hilfe für die Herstellung transzendenter Bindungen	237
10. Hilfe für die Veränderung einsamkeitsbegünstigender sozio-kultureller Strukturen	240