

Katharina Zimmer

DIE KUNST, ALLEIN ZU LEBEN

Econ

Inhalt

1	Alleinsein - soziale Situation oder Gefühl?	
	Unser Lebensgefühl verändert sich	9
	Was meinen wir mit »Alleinsein« ?	16
2	Wir wagen die Konfrontation	
	Alleinsein wird unterschiedlich erlebt	19
	Alleinsein - Wahl oder Zwang?	22
	Persönliche Erfahrungen	24
	Ein schillerndes Gefühl	39
	Alleinsein - eine Quelle der Kreativität	42
	Allein oder einsam?	44
	Sich schämen, allein zu sein	50
3	Wie uns unsere Entwicklung vorbereitet	
	Ist Alleinsein gegen die Natur?	55
	Prägende erste Jahre	57
	Die biologisch und psychologisch entscheidenden Phasen	62
	Exkurs: Ein Molekül - Feind der Einsamkeit	72
	Die besondere Einsamkeit des Jugendlichen	75

4	Allein - Spielball unseres nächtlichen Bewusstseins	
	»In der Nacht ist der Mensch nicht gern alleine ...«	87
	Die Einsamkeit des Schlaflosen	92
5	Antworten der Wissenschaft	
	Macht uns Alleinsein krank?	101
	Wie Zeit das Erleben des Alleinseins beeinflusst	103
	Zeitstrukturen ändern sich im Alter	106
	Siebzig Jahre und kein bisschen einsam	110
	Arbeitslos: die Verbannung in die Freizeit	113
	Warum Rhythmen so wichtig sind	115
	Chronobiologische Experimente	118
	»Alleinsein macht heiter«	121
	Im Reich der Sinnestäuschungen	126
6	Wenn Ängste einsam machen	
	Angst oder Phobie?	133
	Woher kommt die Phobie?	143
	Das Gefühl der Einsamkeit ist eine Sache der Erinnerungen	148
7	Einsamkeit früher - Alleinsein heute	
	Eine Gesellschaft ohne den »Anderen«	155

Praktischer Teil

Schritt für Schritt Einsamkeit überwinden

Macht uns Alleinsein krank?	171
Begegnung mit einer Spinne.	173

Das Selbsthilfeprogramm

Sich auf die richtige Fährte bringen	177
Erster Schritt: Verstehen, was »Wahrnehmung« ist	183
Zweiter Schritt: Sich selbst motivieren.	189
Dritter Schritt: Konkrete Situationen gedanklich wiederholen	193
Vierter Schritt: Wirklichkeitsnahes Denken.	205
Fünfter Schritt: Die Aufmerksamkeit auf die Sache richten.	211

Anmerkungen	217
Literaturverzeichnis	221