

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung: I'm so lonely, that I could cry	7
1 Drei Menschen, drei Leiden	11
2 Vom Alleinsein und vom Einsamfühlen	19
3 Einsamkeit macht krank und Krankheit kann einsam machen	27
4 Mehr von dem, was nicht hilft?	33
5 Quellen der Einsamkeit	40
Im Gefängnis	40
Ohne Spiegel	45
Vom Verlorensein und Verlorenhaben	49
Beziehungsschatten und Beziehungswunden	54
Trauma, Misstrauen, Scham und Schuld	59
Verrat und Leere	64
6 Die fünf Einsamkeiten	68
Die Kontakteinsamkeit	69
Die Freundschaftseinsamkeit	72
Die Intimitätseinsamkeit	75
Die Herzenseinsamkeit	80
Die Bindungseinsamkeit	83

7	Und das Alleinsein als Glück?	90
8	Was hilft?	94
	Achtsamkeit und Innehalten	95
	Liebe beginnt bei einer Tasse Espresso	96
	Bewerten und weich bleiben	100
	Die Kränkung ernst nehmen – die Notwendigkeit des Misstrauens	102
	Abschied nehmen – die kleine Drehung	104
	Über das Fühlen zum herzhaften Handeln	108
	Bindung erwächst aus Verbindungen	110
	Schauen – Tönen – Hören – Greifen	113
	Nährende Gegenüber und Spiegel suchen: Wer bin ich?	117
	Die Leichtigkeit und das Spielen	120
9	Sich zumuten	123
	Literaturverzeichnis	138
	Danksagung	140
	Zu dieser Buchreihe	141