

# Inhalt

**9 Dinner for One**

**21 Es fängt an:  
Die vereinzelte Gesellschaft**

**53 Einsamkeit, die Unbekannte**

64 Einsamkeit in der Kunst

70 Einsamkeit in Psychologie und Medizin

77 Wie wir Einsamkeit bewerten

81 Warum wir Einsamkeit völlig neu begreifen müssen

95 Von politischen Maßnahmen zur Enttabuisierung

**99 Es wird ernst: Unverbundenheit macht krank**

**131 Generation Lost**

141 Zwischen Praktikum und Selbstsedierung

144 Traurige Statistiken: Mehr Likes als Freunde

150 Ursachenforschung und erste Strategieansätze

162 Perspektivwechsel

168 Willkommen im flexiblen Kapitalismus

187 Von Triaden und nützlichen Unverbundenheiten

193 Tugenden bremsen, also: bitte löschen!

197 Der Way Out

**205    Gefragt: Digitale Mündigkeit**

- 223    Die Chancen der Digitalität
- 239    Der Neo-Konformismus in sozialen Netzwerken
- 248    Das soziale Dilemma
- 258    Willkommen im technologischen Totalitarismus

**277    Die Stadt: Ein Käfig voller Solisten**

- 293    Wir sind jetzt alle Edward-Hopper-Gemälde
- 308    Alles außer Nähe: Die Gentrifizierung des Gefühls
- 329    Zu Fuß durch die Stadt:  
      Eine Reise in die Psychogeographie
- 338    Der Glasgow-Effekt und der Weg  
      zu offenen Lösungen

**351    Verlassen und vernachlässigt: Land leben**

- 361    Deutschlands Osten: Eine Geschichte der Brüche
- 368    Der Verlust sozialer Orte  
      und die Vision der »Third Places«
- 383    Von der Magie der Tanke lernen

**393    Die Alten kommen: Die silberne Nation**

- 399    Kein Kaffee, kein Kuchen, kein Theater:  
      Die Hilflosigkeit der Erfolgsgesellschaft
- 404    No Country for Old Men:  
      Warum wir einen Sinneswandel brauchen
- 414    Das Zeitalter der Postdemographie:  
      Teilhabe für alle

**423    Es geht anders: Wie gelingt die  
      beziehungsfähige Gesellschaft?**

**443    Danksagung**

**445    Literaturverzeichnis**