

# 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 Sollsten**
- 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**