

INHALT

ZU DIESEM BUCH

- 20 Glück versus Einsamkeit

KAPITEL 1

SO LEBEN WIR HEUTE

- 24 Starke Frauen und Idioten
- 26 Zahlen zur Lonelification
- 27 Gleich statt anders
- 31 Gleich statt sexy
- 33 Zusammen und dennoch einsam
- 35 Tränen nur im Kino
- 37 Konturlos statt authentisch
- 40 Kälte statt Zweisamkeit
- 44 Trennungspop statt Romantik
- 45 Beziehung als Maschinerie
- 47 Viele Singles, viele Ursachen

KAPITEL 2

DIE ERFINDUNG DER EINSAMKEIT

- 48 Früher ...
- 50 Die bürgerliche Familie um 1800
- 51 Die Industrialisierung ab 1850
- 54 Die Entstehung des Angestellten um 1900
- 57 Die 1968er
- 59 Der flexible Mensch
- 60 Die Singles im Zeitalter des flexiblen Menschen
- 61 Die Sehnsucht des flexiblen Menschen
- 62 Familien im Zeitalter des flexiblen Menschen
- 64 Frauen im Zeitalter des flexiblen Menschen
- 68 Männer im Zeitalter des flexiblen Menschen
- 72 Der flexible Mensch in der Zukunft

KAPITEL 3

SINGLES UNDERCOVER

- 82 Desperate Housewives
- 83 Missverstehen
- 86 Optionen
- 87 Stilles Leiden
- 89 Das Unausgesprochene
- 92 Sex statt Nähe
- 93 Prägungen
- 98 Twittern statt kuscheln

- 100 Sex als Pflichterfüllung
- 102 Machtspiele
- 106 Tote Beziehungen
- 108 Pflichten und Depressionen
- 109 Alleinsein wird vererbt

KAPITEL 4

»SELBSTBEWUSSTE« SINGLES

- 114 Konstruierte Identität
- 116 Single-Propaganda
- 117 Punkte sammeln
- 119 Schicke Singlewelt
- 120 Hart arbeitende Singles

KAPITEL 5

SUCHENDE SINGLES

- 125 Nachts
- 127 Prinzip Hoffnung
- 130 Angebote
- 131 »Was anderes vorgestellt«
- 137 Warum Singlebörsen oft nicht funktionieren
- 139 Sex statt Liebe
- 140 Das selbstzerstörerische Ich
- 142 Was man wissen muss, um dem Alleinsein zu entgehen

KAPITEL 6

SINGLES ALS GELDMASCHINE

- 149 Konsum als Psychophärmakon
- 150 Single-Portionen für Mensch und Tier
- 151 Young Urban Singles
- 153 Single-Shopping
- 155 Vermarktung unerfüllter Sexualität
- 157 Bezahlte Liebe
- 159 Konsum als Pflicht

KAPITEL 7

AM ABGRUND

- 163 Krank aus Pflichtgefühl
- 166 Alleinsein und Depression
- 170 Depressionen als Begleiterscheinung
- 174 Berühmt und einsam
- 177 Kulturelle Unterschiede
- 178 Einsamkeit und Depression im Alter

KAPITEL 8

GLÜCKLICH ZU ZWEIT

- 186 Bedürfnisse und Bedürfniserfüllung
- 187 Wer weiß was vom anderen
- 190 Offenheit
- 192 Gefühle

- 196 Ohne Liebe kein Leben
- 197 Emotionale Zuwendung: Die sogenannten Strokes
- 201 Vermeintliche Selbstverwirklichung
- 202 Mut, sich auf ein Gegenüber einzulassen
- 203 Mut, eine Herausforderung anzunehmen
- 204 Mut, zärtlich zu sein
- 206 Mut, ein Künstler zu sein
- 206 Mut, sich durchzusetzen
- 208 Mut, bedeutend zu sein
- 208 Mut zur emotionalen Bindung
- 209 Unterschiede ziehen sich an
- 213 Was man wissen muss, um eine erfüllende Beziehung zu leben
- 221 Das wahre Leben – immer vielfältiger als alle Theorien

ANHANG

- 229 Antworten im Wortlaut auf meine Umfrage
»Fünf Haupteigenschaften, die meine Wunschpartnerin/
mein Wunschpartner nach meiner Erwartung haben soll«
- 248 Literatur
- 251 Anmerkungen