

Klappentext

Wie ein System uns müde macht

Harald Stopfkuchen

Wir leben in einer Gesellschaft, die Freiheit verspricht – und doch fühlen sich viele Menschen erschöpft, als liefen sie in einem eng getakteten Programm: arbeiten, konsumieren, schlafen. Und irgendwann stellt sich eine irritierende Frage: Wenn wir angeblich so frei sind – warum sind so viele so müde? Wo beginnt dieses Programm? Und warum folgen wir ihm so bereitwillig?

In „Wie ein System uns müde macht“ geht Harald Stopfkuchen der Müdigkeit nicht mit schnellen Rezepten nach, sondern mit einer Spurensuche durch die Institutionen und Routinen, die uns formen. Er zeigt, wie Schule Disziplin und Vergleich einübt, wie Leistung zur Moral wird, wie Kredit und Konsum Bindungen schaffen – und wie digitale Plattformen unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen und permanente Verfügbarkeit in Selbststeuerung übersetzen: Zwang, der sich wie Wahl anfühlt. Dabei geraten auch die blinden Kosten in den Blick – Care-Arbeit und ökologische Schulden, die unser System mittragen, ohne wirklich sichtbar zu sein.

Das Buch ist essayistisch, verständlich und bewusst ohne Ratgeberton. Es verbindet persönliche Beobachtung mit sozialer Analyse und greift Stimmen wie Bonhoeffer, Freire, Foucault, Bourdieu, Arendt, Han oder Graeber auf – nicht als Seminar, sondern als Gespräch: lebensnah, zweifelnd, zugänglich. Es lädt ein, die Normalität unserer Ordnungen zu befragen – und sensibler zu werden für den Unterschied zwischen Schein und Wirklichkeit. Die vollständigen Quellen stehen im Literaturverzeichnis; an dieser Stelle dienen die Namen nur als Denkraum, nicht als Quellenliste.