

Langfassung

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. Man kann To-do-Listen optimieren, Pausen planen, Apps löschen – und trotzdem bleibt das Grundrauschen. Irgendwann stellt sich die 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?

„Wie ein System uns müde macht“ nimmt diese Müdigkeit nicht als individuelles Versagen, sondern als Hinweis auf eine Ordnung, die sich oft harmlos gibt – und dennoch Druck erzeugt. Harald Stopfkuchen geht der Müdigkeit nicht mit schnellen Rezepten nach, sondern mit einer Spurensuche durch Institutionen und Routinen, die uns formen. Er zeigt, wie Schule Disziplin und Vergleich einübt und wie früh wir lernen, uns über Leistung zu definieren: nicht nur über das, was wir können, sondern über das, was wir „wert“ sind. Von dort führt das Buch in die Welt der Arbeit und der Selbstoptimierung – in eine Moral, in der Erfolg als Tugend erscheint und Scheitern schnell wie persönliche Schuld wirkt. So wird Druck nicht nur erlebt, sondern verinnerlicht: als Anspruch, als schlechtes Gewissen, als ständiger Abgleich.

Ein weiterer Strang verläuft über Geld, Schuld und Konsum. Kredit kann ermöglichen – und zugleich binden. Konsum kann trösten – und zugleich Erwartungen füttern. Das Buch beschreibt diese Dynamiken nicht als moralische Anklage, sondern als Funktionsweise: Wie wird Druck normal? Wie wird er privat verarbeitet? Und wie wird Zukunft „belegt“, ohne dass jemand offen droht?

Besonders deutlich wird das im digitalen Kapitalismus. Plattformen ziehen Aufmerksamkeit auf sich, machen Verfügbarkeit zur Normalität und verlängern den Leistungsmodus in den Alltag hinein. Die ständige Möglichkeit, noch schnell zu reagieren, noch schnell sichtbar zu sein, noch schnell etwas zu erledigen, übersetzt sich in Selbststeuerung: Zwang, der sich wie Wahl anfühlt. Müdigkeit entsteht hier nicht nur durch Tempo, sondern auch dadurch, dass Unterbrechung zur Dauerform wird – und Stille plötzlich wie ein Defizit wirkt.

Dabei weitet sich der Blick auf blinde Kosten, die das System mittragen, ohne wirklich sichtbar zu sein: Care-Arbeit als unsichtbare Trägerschicht des Alltags, ökologische Schulden als verschobene Rechnung. Beides wirkt oft „privat“ oder „weit weg“ – und gehört doch zu derselben Logik, die Leichtigkeit an der Oberfläche erzeugt, während Lasten ausgelagert werden: in Beziehungen, in Haushalte, in die Zukunft.

Als erster Band der Reihe „Die unerträgliche Leichtigkeit des Scheins“ verbindet das Buch persönliche Beobachtung mit sozialer Analyse. Theorie erscheint nicht als Seminar, sondern als Gespräch – mit Stimmen wie Bonhoeffer, Freire, Foucault, Bourdieu, Arendt, Han oder Graeber. Essayistisch, zugänglich und bewusst ohne Ratgeber-Ton liefert der Text kein „10-Schritte-

Programm“, sondern ein präzises Vokabular und einen neuen Blick: um das scheinbar Selbstverständliche wieder als gestaltbar wahrzunehmen. Die vollständigen Quellen stehen im Literaturverzeichnis; an dieser Stelle dienen die Namen nur als Denkraum, nicht als Quellenliste.