

Essay

„Von der Starre zum Wandel: Warum die Moderne eine neue Perspektive auf Vergänglichkeit und Wachstum braucht“

KIRSTEN RACHL-HOLST



Einleitung

In der westlichen Welt streben wir nach Unsterblichkeit, Sicherheit und endlosem Wachstum – ob in der Medizin, der Wirtschaft oder in unserem Selbstbild.

Ich selbst bin durch einen medizinischen Notfall mit meiner eigenen Vergänglichkeit konfrontiert worden. Diese Erfahrung hat mich mit Wucht aus dem gewohnten Denken gerissen – und mich dazu gebracht, innezuhalten, zu fragen und neu zu sehen. Plötzlich waren Begriffe wie Kontrolle, Sicherheit oder Zukunft nicht mehr selbstverständlich.

In der Phase danach habe ich begonnen, intensiv über das Leben, unsere gesellschaftlichen Strukturen und den Wandel nachzudenken. Dieser Essay ist das Resultat dieser inneren Bewegung – ein Versuch, dem nachzuspüren, was hinter dem Streben nach Dauerhaftigkeit und Wachstum liegt.

**Denn Leben ist Veränderung. Alles, was
nicht im Fluss bleibt, erstarrt, und was
erstarrt, beginnt zu zerbrechen.**

Was würde es bedeuten, nicht gegen die Vergänglichkeit zu kämpfen, sondern sie anzunehmen – als Möglichkeit zur Rückkehr zu etwas Menschlicherem?

Könnte es also sein, dass unsere Vorstellung von Fortschritt, Konsum und Identität zu einer Art „Lebensstarre“ führt, die uns hindert, das Leben in seiner Tiefe und Vergänglichkeit anzunehmen? Wäre es möglich, dass die Krisen unserer Zeit – sozial, ökolo-

*„Ich spüre Reichtum – nicht, weil ich ihn
besitze, sondern weil ich ihn erkenne.“*

gisch und individuell – Signale dafür sind, dass unsere Strukturen zu fest geworden sind? Dieser Essay will der Frage nachgehen, wie eine flexiblere, lebendigere Gesellschaft aussehen könnte, die die Weisheit der Vergänglichkeit und des Wandels integriert.

1. Die Illusion der Unsterblichkeit und der Preis der Starre

Unsere Gesellschaft versucht, den Tod zu besiegen und das Leben so weit wie möglich zu verlängern. Die moderne Medizin und Pharmaindustrie leisten Enormes – doch das Ziel, immer weiter zu leben, das Altern zu verdrängen und den Tod zu umgehen, bleibt letztlich eine Illusion. Die menschliche Lebensspanne ist begrenzt, und dieses Wissen war seit jeher eine Quelle der existenziellen Tiefe und Weisheit. Philosophen wie Albert Camus oder Friedrich Nietzsche haben erkannt, dass es gerade diese Begrenzung ist, die das Leben lebenswert und bedeutungsvoll macht.

Was passiert jedoch, wenn wir dieses Wissen verdrängen und das Leben als eine endlose Fortsetzung begreifen wollen? Der Wunsch nach Unsterblichkeit kann paradoxerweise das Leben

selbst schwächen: Er reduziert es auf bloße Zeitverlängerung, oft auf Kosten von Lebensqualität und echter Wertschätzung des Augenblicks. Die Angst vor dem Tod wird zu einer lähmenden Starre, die uns davon abhält, das Leben in seiner Tiefe anzunehmen. Anstatt die Vergänglichkeit als Quelle von Bedeutung zu begreifen, versuchen wir, sie zu eliminieren – und verlieren dadurch einen essentiellen Aspekt dessen, was das Leben ausmacht.



wirtschaftliche und soziale Starre, die wenig Raum für Anpassung und Erneuerung lässt. Die Frage ist, ob wir nicht umdenken müssen: Was könnte es bedeuten, sich auf ein „Genug“ statt auf ein „Mehr“ zu konzentrieren?

2. Kapitalismus und das Dogma des ewigen Wachstums

Unsere Wirtschaft folgt dem Prinzip des ständigen Wachstums. Doch wie in der Natur alles in Zyklen verläuft und eine Balance aus Neubeginn und Rückzug braucht, so sind auch Wirtschaft und Gesellschaft nicht für endloses Wachstum geschaffen. Das Streben nach „immer mehr“ – nach immer höheren Profiten und ständig wachsendem Konsum – führt letztlich zu Erschöpfung und Ausbeutung.

Max Weber sprach schon von dem „stahlharten Gehäuse der Hörigkeit“, das uns durch die Strukturen des Kapitalismus auferlegt wird, und heute zeigt sich dieser Zustand in Umweltzerstörung, sozialer Ungleichheit und psychischen Krisen. Zweifellos hat der Kapitalismus in der Geschichte enorme Produktivkräfte freigesetzt und vielen Menschen neue Freiheitsräume eröffnet – sei es durch wirtschaftliche Teilhabe, soziale Mobilität oder technologische Entwicklungen. Doch zugleich führt seine Logik des ständigen Wachstums, der Beschleunigung und der Konkurrenz zu einem Dauerzustand der Überforderung – sowohl ökologisch als auch psychisch. In seiner gegenwärtigen Form scheint er kaum noch Raum für Rückzug, Regeneration und Maß zu lassen. Was als Motor für Fortschritt begann, droht zunehmend zur Struktur der Erschöpfung zu werden. Anstatt Raum für Regeneration zu schaffen, fordert der Kapitalismus immer schnellere Produktzyklen, immer höhere Renditen und immer neuen Konsum. Es entsteht eine

3. Konsumkultur und Identität: Das starre Selbst im Spiegel des Konsums

Die Konsumkultur unserer Zeit vermittelt die Vorstellung, dass Identität vor allem durch Besitz, äußere Erfolge und Statussymbole definiert wird. Doch in vielen Fällen führt eine starke Orientierung an Konsum und Besitz zu einem Selbstbild, das starr und unbeweglich wird. Es entsteht eine Art der Identität, die weniger aus inneren Werten und Überzeugungen besteht, sondern durch äußere Objekte und Trends definiert wird. Obgleich diese Tendenz nicht universell ist: Doch es gibt Ausnahmen, z. B. Menschen, die sich bewusst von dieser Orientierung lösen und ihre Identität auf andere, tiefere Werte und Überzeugungen stützen.

Diese Fixierung auf materiellen Besitz und Status schafft eine Entfremdung, die wenig Raum für echte Selbstreflexion und inneren Wandel lässt. Wenn Identität von Konsum abhängt, dann wird unser Selbst zu einem „Produkt“ im ständigen Wandel von Moden und Trends. Doch was bleibt von uns, wenn wir uns nur durch das definieren, was wir besitzen oder darstellen? Wenn Konsum zur Hauptquelle unserer Identität wird, verlieren wir die Fähigkeit, uns selbst jenseits der Dinge zu sehen, die wir konsumieren oder besitzen. Unsere Identität wird dann weniger ein Ausdruck unserer inneren Werte, sondern vielmehr ein Spiegelbild der äußeren Dinge, die uns umgeben und die wir zu unserem eigenen Image machen. Diese Form der Identität ist, wie das Wachstum des Kapitalismus, unbeweglich und gefährdet, uns selbst fremd zu werden.

„VIELLEICHT LIEGT DER EIGENTLICHE REICHTUM NICHT DARIN, SICHTBAR ZU SEIN – SONDERN DARIN, DASS MAN IN SICH ETWAS TRÄGT, DAS SICH NICHT EINORDNEN LÄSST.“

KIRSTEN RACHL-HOLST

4. Die Notwendigkeit des Wandels und die Weisheit der Vergänglichkeit

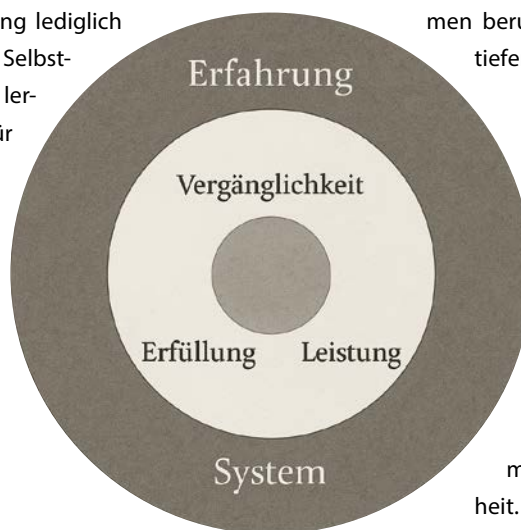
Vergänglichkeit ist kein Mangel, sondern eine Voraussetzung für ein erfülltes, bewusstes Leben. Philosophische Traditionen wie der Stoizismus oder der Existentialismus lehren, dass die Begrenzung des Lebens uns die Möglichkeit gibt, es bewusst und verantwortungsvoll zu gestalten. „Memento Mori“ – bedenke, dass du sterblich bist – war für die Stoiker kein düsteres Memento, sondern eine Einladung, den Moment zu schätzen und das Leben mutig zu gestalten.

Stellen wir uns eine Welt vor, in der die Vergänglichkeit nicht verdrängt, sondern anerkannt und geschätzt wird. Eine Welt, in der wir das Leben und die Dinge um uns herum nicht zu fixieren versuchen, sondern sie in ihrer Veränderlichkeit annehmen. Diese Flexibilität könnte uns nicht nur erlauben, das Leben bewusster und erfüllter zu gestalten, jenseits der ständigen Forderung nach Selbstoptimierung und Anpassung, die oft von äußeren Systemen verlangt wird. Während Resilienz die Fähigkeit beschreibt, nach einer Krise oder Veränderung wieder in den ursprünglichen Zustand zurückzukehren, geht es bei der Antifragilität darum, dass wir durch Veränderung, Unsicherheit und Herausforderungen stärker werden. In einer antifragilen Welt nutzen wir den Wandel nicht nur, um zu überleben, sondern um uns weiterzuentwickeln. Anstatt uns in der Veränderung lediglich resilient zu zeigen – also die Anpassung als Selbstoptimierung zu verstehen – könnten wir lernen, die Herausforderungen als Chancen für persönliches Wachstum und gesellschaftliche Transformation zu begreifen. So könnten wir Systeme schaffen, die nicht nur anpassungsfähig, sondern tatsächlich stärker werden, wenn sie mit Unsicherheit und Druck konfrontiert werden, wie es Talebs Konzept der Antifragilität beschreibt.



sung verliert. Diese „Störungen“ sind daher nicht nur lästige Nebeneffekte, sondern könnten als natürliche, notwendige Reaktionen auf eine Gesellschaft verstanden werden, die sich nicht mehr flexibel genug zeigen kann, um mit den realen Herausforderungen der Gegenwart Schritt zu halten. Sie fordern eine Umkehr der bestehenden Denk- und Handlungsmuster und drängen auf eine umfassende Erneuerung der Systeme, die uns prägen.

Diese „Störungen“ zeigen uns, dass Leben und Gesellschaft nur dann wirklich gesund sind, wenn sie sich wandeln dürfen – aber nicht in einem oberflächlichen oder reaktiven Sinne, wie es in politischen Rhetoriken oft gefordert wird. Es geht nicht um den Wandel um des Wandels willen, sondern um eine tiefere Erneuerung, die die Fähigkeit zur **Antifragilität** einschließt: den aktiven Umgang mit Unsicherheit und Krisen als Motor für echtes Wachstum und nachhaltige Veränderung. Eine Gesellschaft, die diese Form des Wandels begreift, erkennt die Notwendigkeit an, sich ständig weiterzuentwickeln, aber nicht um beliebige Moden oder Oberflächeninteressen zu bedienen. Vielmehr geht es darum, aus dem Wandel stärker hervorzugehen – resilienter und kreativer, ohne ihre fundamentalen Werte zu verlieren. Diese Kräfte könnten uns einladen, eine dynamischere, lebensfreundlichere Gesellschaft zu schaffen, die nicht auf starren Wachstumsdogmen beruht, sondern auf Kreisläufen und einer tiefen Wertschätzung für das Leben selbst.



Schluss: Eine Vision für eine flexiblere, lebensbejahende Gesellschaft

Vielleicht liegt in der Vergänglichkeit nicht nur das Ende von etwas, sondern auch der Anfang – von einem bewussteren Leben, einem tieferen Verständnis von Wandel, und einem menschlicheren Umgang mit Unsicherheit.

Für mich persönlich war es ein medizinischer

Einschnitt, der mich aus dem gewohnten Rhythmus gebracht hat. Er hat mich gezwungen, innezuhalten – körperlich, geistig, existenziell. In dieser erzwungenen Pause hat sich eine neue Frage aufgetan: Wie will ich leben – nicht trotz der Begrenztheit, sondern gerade mit ihr?

Diese Erfahrung hat mich gelehrt, dass nicht alles planbar ist, aber vieles formbar. Und dass das Leben nicht dort fest wird, wo wir etwas verlieren – sondern dort, wo wir aufhören, uns zu bewegen.

5. Disruptive Kräfte als notwendige Antwort auf die gesellschaftliche Starre

In einer Zeit, in der das Streben nach Kontrolle und Unvergänglichkeit zu einem starren, unbeweglichen System geführt hat, treten immer mehr disruptive Kräfte auf. Ob Klimakrise, soziale Bewegungen oder psychische Gesundheitskrisen – all diese Entwicklungen sind keine zufälligen Störungen, sondern tiefe Ausdrucksformen des Unbehagens, das aus dieser rigiden Lebens- und Denkweise entstanden ist. Sie sind Reaktionen auf eine Gesellschaft, die so stark auf Stabilität und Unveränderlichkeit setzt, dass sie den notwendigen Raum für Wandel und Anpassung

Vielleicht beginnt wahre Lebendigkeit genau da: Wo wir aufhören, uns gegen die Veränderung zu stemmen – und anfangen, mit ihr zu gehen.

Stellen wir uns eine Gesellschaft vor, die Vergänglichkeit nicht als Bedrohung, sondern als Quelle von Wert und Bedeutung anerkennt. Eine Gesellschaft, in der persönliches und wirtschaftliches Wachstum nicht als Selbstzweck, sondern als Teil eines größeren Kreislaufs gesehen wird, der auch Rückzug, Pausen und Wandel zulässt. In einer solchen Welt wäre der Fortschritt nicht starr, sondern flexibel; nicht unbegrenzt, sondern nachhaltig.

Könnte eine solche Vision nicht der Schlüssel zu einer Welt sein, die weniger von Krisen erschüttert wird, weil sie Raum für Wandel, Anpassung und Erneuerung lässt? Eine Welt, die vergängliches und natürliches Wachstum vor unendlicher Akkumulation bevorzugt? Diese Gedanken, so hoffe ich, bieten eine neue Perspektive auf das, was es bedeutet, in einer modernen Welt zu leben – und laden uns alle dazu ein, über den Wert der Vergänglichkeit und die Notwendigkeit des Wandels und der Veränderung nachzudenken.

Abschließender Gedanke:

Das Leben gleicht einem ständigen Kreislauf. Die Weisheit der Vergänglichkeit und die Offenheit für Veränderung könnten uns helfen, das Leben in all seinen Facetten zu schätzen – und eine Gesellschaft zu schaffen, die nicht an ihren eigenen Stagnationen zerbricht, sondern Raum für immer neue Entwicklungen bietet.

Nachwort:

Dieser Essay ist kein fertiges Gedankengebäude, sondern ein Ausdruck einer inneren Bewegung.

Die Anregungen, die ich während der Entstehung erhalten habe, haben mir neue Räume geöffnet – etwa die Frage, ob Wandel immer kreisförmig ist, oder vielleicht doch eher einer Spirale folgt. Oder welche kulturellen Vorstellungen tief in unserer Vorstellung von Wachstum mitschwingen.

All das nehme ich mit – nicht als Korrektur, sondern als Einladung zum Weitergehen.



Literaturhinweise zur Vertiefung:

Albert Camus: Der Mythos des Sisyphos, deutsch von Vincent von Wroblewsky. Rowohlt, Reinbek 2000, ISBN 978-3-499-22765-3
Nietzsche, Friedrich: Also sprach Zarathustra – Ein Buch für Alle und Keinen (1883-1885) bestehend aus vier Teilen Deutsches Textarchiv. Grundlage für ein Referenzkorpus der neuhochdeutschen Sprache. Herausgegeben von der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, Berlin 2025. URL: <https://www.deutschestextarchiv.de/>

Taleb, Nassim Nicholas: Antifragilität – Anleitung für eine Welt, die wir nicht verstehen. Deutsche Fassung – Herausgeber: Albrecht Knaus Verlag, 2013, ISBN 978-3-8135-0489-7

Kirsten Rachi-Holst

lebt in Süddeutschland, ist Mutter zweier erwachsener Töchter und Großmutter zweier Enkel. Ihren Lebensweg prägten frühe Verantwortung, praktische Erfahrungen und eine stetige Hinwendung zu Fragen des Menschseins, Wandels und der inneren Entwicklung.

Neben ihrer Tätigkeit als Bürokauffrau und Trainerin in der Gesundheitsbewegung hat sie sich über viele Jahre autodidaktisch mit philosophischen, gesellschaftlichen und medizinischen Themen auseinandergesetzt – oft jenseits klassischer Bildungswege.

Ihr Schreiben ist Ausdruck eines tastenden, ehrlichen Denkens – gewachsen aus dem Leben selbst.

Sie versteht Denken nicht als Besitz, sondern als Weg – Schritt für Schritt, offen, unperfekt, lebendig.



Quelle: Autorin