

## **Tendenser i lyset af Prospekts fokus**

Af Søren Peter Hansen,  
direktør ved Tænketanken Prospekt  
sph@taenketankenprospekt.dk

### **Indhold:**

- 1. Indledning**
- 2. Tendenser**
- 3. Tematiske essays og refleksioner**
  - 3.1. Når grænser bliver en nødvendighed**
  - 3.2. Når kontinuitet bliver livets etiske tyngdepunkt**
  - 3.3. Mellem modstand og symbolsk tryghed**
  - 3.4. At høre til uden at forsvinde**
  - 3.5. Når ingen kigger – hvad sker der med os, når sundhed bliver privat?**
  - 3.6. Valget i en grænseløs tid**
- 4. Afslutning**
  - 4.1. Konklusion**
  - 4.2. Perspektivering**

Prospekt-notat, juni 2026

Søren Peter Hansen

# Tendenser

---

## Tendenser set i lyset af Tænk tanken Prospekts fokus

### 1. Indledning

*Den stille modbevægelse i samtidens kultur. Fra grænseløshed til behovet for ro og forankring. Perspektivet fra Tænk tanken Prospekt.*

En stille modbevægelse synes at tage form i en tid præget af acceleration, grænseløs valgfrihed og konstant synlighed. Stadig flere mennesker søger ikke længere det maksimale, men det tilstrækkelige. De søger ro frem for intensitet, nærhed frem for det grænseløse og konkrete erfaringer frem for abstrakt selvfremstilling. Det peger på en dybere kulturel og eksistentiel forskydning i måden, mennesket forstår sig selv, sine relationer og sin plads i samfundet på.

Denne udvikling kan ikke blot forstås som skiftende livsstilsidealiser eller forbigående trends. Den rejser grundlæggende spørgsmål om frihed, fællesskab, ansvar og mening i det moderne samfund. For hvad sker der med demokratiet og de fælles institutioner, når flere mennesker trækker sig fra offentlig deltagelse for at beskytte deres indre liv? Hvad betyder det for vores forståelse af menneskelig værdighed, når sundhed, præstation og identitet i stigende grad privatiseres? Og kan længslen efter kontinuitet, grænser og materialitet blive udgangspunkt for en ny form for forankring og ansvarlighed?

Set i lyset af Tænk tanken Prospekts fokus på fællesskab og folkestyre, etik og værdipolitik samt dannelse og folkeoplysning bliver disse tendenser særligt interessante. De peger nemlig både på en risiko for fragmentering og tilbagetrækning og på et muligt potentiale for fornyelse. På den ene side udfordres de brede fællesskaber af selektiv socialitet, overstimulering og ønsket om privathed. På den anden side rummer bevægelsen mod det nære, det kropslige og det kontinuerlige en mulighed for at genopdage de relationer og erfaringer, som et bæredygtigt folkestyre hviler på.

Dette notat undersøger derfor nogle få centrale samtidstendenser, der præger menneskets forhold til sig selv, til fællesskabet og til samfundet. Gennem temaer som indre orientering, kontinuitet, re-materialisering, selektiv socialitet og privatisering af sundhed og præstation diskuteres det, hvordan samtidens længsel efter ro og afgrænsning både kan forstås som en reaktion på det moderne livs belastninger og som et muligt afsæt for en ny etisk og kulturel orientering. Spørgsmålet er i sidste ende, om denne stille modbevægelse vil føre til større isolation

og opløsning af fællesskabet eller til en genforankring af mennesket i relationer, ansvar og demokratisk deltagelse.

## 2. Tendenser

*Fra eksternalitet til indre orientering. Kontinuitet som nyt ideal. Re-materialisering og behovet for det håndgribelige. Fra fællesskabsideal til selektiv socialitet. Privatisering af præstation og sundhed. "Good enough health" og opgøret med perfektion. Globale inspirationsstrømme og den eksistentielle drejning. Den stille modbevægelse som samfundsmæssig udfordring.*

Der tegner sig i vores tid en række tydelige tendenser i menneskets måde at forstå sig selv, fællesskabet og samfundet på. Og set i lyset af Tænketanken Prospekts fokus på fællesskab og folkestyre, etik og værdipolitik samt dannelse og folkeoplysning kan disse tendenser tolkes som udtryk for en dybere eksistentiel og politisk bevægelse. Det er ikke blot skift i livsstil, det er tegn på en mulig for en ny forståelse og omformning af forholdet mellem individ, fællesskab og stat.

En af de mest markante megatendenser er bevægelsen fra eksternalitet til indre orientering. Hvor det moderne menneske tidligere i høj grad har været orienteret mod det synlige, sociale og performative, ser vi nu en tilbagetrækning mod det indre liv. Grænsedragning og selvbestemmelse bliver centrale værdier. Dette kan ses som en reaktion på en oplevelse af overstimulering og konstant tilgængelighed. Det rejser et centralt spørgsmål. Hvis den enkelte som borger i stigende grad vender sig indad, hvad sker der så med det fælles, som folkestyret er afhængigt af? Samtalen som demokratiets omdrejningspunkt risikerer at blive svækket, hvis deltagelsen i det offentlige liv opleves som en belastning frem for en forpligtelse.

Denne indre orientering hænger tæt sammen med tendensen, hvor ro, langsomhed og begrænsning af sanseindtryk bliver idealer. Her ser vi et opgør med en kultur præget af selvoptimering og uendelige valgmuligheder. I stedet opstår en længsel efter kontinuitet og det tilstrækkelige. Dette er interessant, da det peger på et muligt skifte i menneskets oplevelse af mening dvs. fra intensitet til stabilitet. Spørgsmålet er, om denne bevægelse kan danne grobund for en ny form for ansvarlighed og forankring eller om den fører til passivitet og tilbagetrækning fra samfundets fælles anliggender.

En anden væsentlig tendens er re-materialiseringen, dvs. en genopdagelse af det fysiske og håndgribelige. I en verden præget af digitalisering opstår et behov for det, der kan mærkes, vejes og modstå. Dette kan tolkes som en søgen efter autenticitet og virkelighed i en ellers abstrakt tilværelse. Dette knytter umiddelbart an til betydningen af konkrete fællesskaber og institutioner. Familie, foreningsliv og lokalsamfund er netop steder, hvor det menneskelige bliver kropsligt og erfaret. Re-materialiseringen kan derfor ses som en mulighed for at genforankre mennesket i de sammenhænge, der bærer folkestyret. Samtidig rejser den spørgsmålet, om materialiteten blot bliver en ny form for symbolsk tryghed uden reel forpligtelse.

Tendensen fra fællesskabsideal til selektiv socialitet udfordrer direkte et fokus på sammenhængskraft. Hvor fællesskabet tidligere blev betragtet som en universalløsning, opleves det nu ofte som en byrde. Mennesker søger færre, men tættere relationer og værner om deres privathed. Dette kan styrke de nære fællesskaber, men svække de brede, folkelige fællesskaber, som demokratiet bygger på. Hvis den enkelte borger kun engagerer sig i det nære og overskuelige, risikerer vi en fragmentering af samfundet, hvor den fælles forståelse og solidaritet udhules.

Privatiseringen af præstation og sundhed er en beslægtet udvikling. Træning og selvforbedring flyttes fra det offentlige rum til det private, og fokus ændres fra anerkendelse til funktionalitet og velbefindende. Dette indebærer et mere intimt og måske mere værdigt forhold til kroppen, men det betyder også, at fælles normer og idealer mister deres betydning. Dette rejser et etisk spørgsmål om, hvad der sker med vores forståelse af menneskelig værdighed og ansvar, når anerkendelse ikke længere er socialt forankret, men individuelt defineret.

Tendensen "good enough health" understøtter denne udvikling ved at introducere et mere nådigt og accepterende syn på mennesket. Opgøret med perfektion og optimering kan tolkes som en moden erkendelse af menneskets begrænsninger. Dette ligger i forlængelse af et fokus på etik og menneskets værdighed. Men der er også en risiko for, at accept glider over i resignation. Hvis ambitionen om det gode liv reduceres til det tilstrækkelige, kan det svække drivkraften bag både personlig og samfundsmæssig udvikling.

De globale inspirationsstrømme peger i samme retning. Fælles for disse strømninger er en bevægelse væk fra det grænseløse og mod det afgrænsede, det konkrete og det håndterbare. Dette afspejler en bredere eksistentiel diagnose. Mennesket søger ro, grænser, nærhed og tilstrækkelighed.

Disse tendenser kan både ses som en udfordring og en mulighed. På den ene side risikerer tilbagetrækning, selektiv socialitet og privatisering at svække det fælles fundament, som folkestyret hviler på. På den anden side rummer længslen efter grænser, kontinuitet og konkrete fællesskaber et potentiale for at genopbygge en stærkere samfundskontrakt.

Et afgørende spørgsmål bliver derfor, om denne stille eksistentielle modbevægelse kan omsættes til en politisk og kulturel fornyelse. Kan ønsket om ro og forankring føre til et styrket engagement i de nære fællesskaber, som igen kan bære det større demokratiske fællesskab? Eller vil det føre til en yderligere fragmentering, hvor individet trækker sig tilbage fra det fælles ansvar?

Prospekts opgave bliver i denne sammenhæng at fastholde samtalen, styrke dannelsen og insistere på, at frihed altid må tænkes sammen med ansvar. Kun derved kan de aktuelle tendenser blive grundlag for en fornyelse af det gode samfund dvs. et samfund, hvor mennesket ikke blot beskytter sig mod verden, men aktivt deltager i at forme den.

### **3. Tematiske essays og refleksioner**

#### **3.1. Når grænser bliver en nødvendighed**

(Herning Folkeblad, 12. februar 2026)

*Tilbagetrækning som frihed eller nødvendighed. Overstimulering og behovet for privathed.*

*Frihed som evnen til at sige ja og nej.*

Tilbagetrækning. Noget er åbenbart ved at forskyde sig i vores måde at være mennesker på. Måske er det ikke ligefrem en trend, men det er i hvert fald en tendens, der er værd at se nærmere på. Ikke mindst når en udforsker som Louise Byg Kongsholm fra pej gruppen har påpeget dette.

For hvor det synlige, det sociale og det performative længe har fungeret som norm, ser vi en bevægelse i en modsat retning, nemlig væk fra eksternalitet og ind mod en mere indre orientering.

Flere mennesker ønsker ikke længere at være konstant til stede, tilgængelige og synlige. De ønsker selv at definere hvornår, hvordan og hvor meget de er i verden. Ikke som protest, men som grænsedragning. Spørgsmålet er, om denne tilbagetrækning er et udtryk for nyvunden frihed eller for, at det moderne liv har gjort det nødvendigt at trække sig for overhovedet at kunne være med.

I årevis har deltagelse været et ideal. At vise sig, mene noget, engagere sig, dele, reagere. Tavshed blev let læst som ligegyldighed, fravær som asocialitet, tilbagetrækning som svaghed. Men hvad sker der, når deltagelsen bliver så omfattende, at den ikke længere opleves som meningsfuld, men som belastende?

Det moderne menneske lever i en konstant ydre orientering med sociale relationer, digitale platforme og fællesskaber samt krav om respons. Det er et liv, hvor opmærksomheden hele tiden trækkes udad. Når flere nu søger indad, mod ro, privathed og afgrænsning, er det måske ikke et opgør med verden, men et forsøg på at genetablere et selv.

Grænsedragning er blevet en nødvendighed. Ikke kun over for arbejde og teknologi, men over for relationer, fællesskaber og sociale forventninger. Flere siger ikke nej, fordi de ikke vil fællesskabet, men fordi de ikke længere kan være i et fællesskab uden at miste sig selv.

Det rejser et ubehageligt spørgsmål. Har vi skabt et samfund, hvor frihed forudsætter tilbagetrækning? Hvor retten til at være menneske kræver, at man reducerer sin deltagelse?

Samtidig rummer bevægelsen et håb. For i ønsket om selvbestemmelse ligger også en overvejelse om, hvad det vil sige at være til stede. Måske handler det ikke om at være mindre i verden, men om at være mere rigtigt i den. Mere bevidst. Mere afgrænset. Mere valgt.

Den indre orientering peger på en ny forståelse af frihed. Ikke som maksimal deltagelse, men som evnen til at sige både ja og nej. Ikke som konstant synlighed, men som mulighed for at træde frem og tilbage på egne betingelser.

Spørgsmålet er derfor ikke kun, om tilbagetrækning er et valg eller en nødvendighed. Spørgsmålet er, hvad det siger om vores samfund, hvis stadig flere kun kan finde frihed ved at trække sig væk fra det.

### 3.2. Når kontinuitet bliver livets etiske tyngdepunkt

(Tænk tanken Prospekt, den 10. februar 2026)

*Intensitetens udmattelse. Kontinuitet som grundlag for mening. Etisk dannelse gennem gentagelse og ansvar.*

Det moderne menneskes erfaring af verden er ofte præget af overstimulering. Ikke kun i form af sanseindtryk, men som en grundstemning. At verden ganske enkelt opleves som for meget. For mange krav, for mange muligheder og for mange informationer. Denne erfaring ledsages ofte af træthed, rastløshed og en diffus længsel efter ro, ikke som flugt, men som nødvendighed. Stilhed, langsomhed og sansernes aflastning fremstår ikke længere som luksus, men som betingelser for overhovedet at kunne være til stede i sit eget liv.

I dette lys bliver spørgsmålet om mening etisk set uomgængeligt.

Hvad sker der med menneskets oplevelse af mening, når intensitet erstattes af kontinuitet?

Intensitet lover meget. Det intense øjeblik lover nærvær, autenticitet og betydning. Men intensitet har en indbygget begrænsning. Den kan ikke gentages uendeligt uden at miste sin virkning. Når mening knyttes til det ekstraordinære, bliver hverdagen et tomrum, der blot skal overstås i venten på næste højdepunkt. Resultatet er ikke et rigere liv, men et mere skrøbeligt.

Når livet organiseres omkring konstant valgfrihed, selvoptimering og tempo, forskydes menneskets opmærksomhed fra det, der varer, til det, der skiller sig ud. Mening bliver noget, der skal produceres igen og igen, og det er simpelthen udmattende. Overstimuleringen er ikke blot et teknologisk problem, men også et etisk, idet mennesket mister sin mulighed for at dvæle ved det væsentlige.

Kontinuitet repræsenterer i denne sammenhæng en anden forståelse af mening. Her opstår betydning ikke gennem intens ophidselse eller det der er værre, men gennem gentagelse og varighed. Mening viser sig ikke som et følelsesmæssigt klimaks, men som erfaringen af sammenhæng mellem fortid, nutid og fremtid samt mellem handling og ansvar.

I et kontinuerligt liv er det ikke det spektakulære, der bærer meningen, men det er det pålidelige. Det, der kort sagt vender tilbage. Det, man kan regne med og som andre kan regne med. Det, der på sin vis er godt nok, erstatter idealet om det optimale, ikke som resignation, men som erkendelse af, at livet ikke først begynder, når alt er perfekt.

Her forskydes meningen fra intens oplevelse til etisk orientering.

Således er det etisk set også værd at pege på, at karakter og holdning ikke opstår spontant. De formes gennem gentagelse. Gennem de handlinger, vi igen og igen vælger, ofte uden dramatik. Vi bliver dem, vi øver os på at være. Derfor er kontinuitet ikke blot en livsform, men en forudsætning for etisk dannelse.

Fortællinger spiller her en afgørende rolle. Ikke som underholdning, men som indre billeder, der orienterer handling. Den, der standser op for den nødstedte. Den, der siger sandheden, når det koster. Den, der handler uden garanti for succes. Disse mennesker er ikke intense i ydre forstand, men de er konsekvente. De giver form til et menneskeliv, der ikke drives af stemning, men af ansvar.

Når sådanne fortællinger lever i os, bliver de til handleberedskab. De gør os i stand til at svare, ikke blot reagere.

Derfor kan vi også konstatere, at mening aldrig kun er privat. Den måde, vi orienterer vores liv på, former fællesskaber og institutioner.

Et samfund, der belønner intensitet, tempo og synlig succes, risikerer at underminere de egenskaber, det samtidig er afhængigt af, nemlig tillid, empati, tålmodighed og ansvarlighed.

Videre forudsætter et samfund mennesker, der kan bære byrder over tid. Ikke kun i perioder med høj motivation, men også når det er monotont, langsomt og krævende. Kontinuitet er her ikke modsætning til frihed, men dens forudsætning. Uden kontinuitet reduceres fællesskabet til midlertidige alliancer uden forpligtelse.

Ord for de grundlæggende måder at være i verden på har vi behov for. Ikke som følelser, men som holdninger. Fx tro, håb og kærlighed.

Tro er her tillid til, at livet rummer mening også når den ikke umiddelbart kan mærkes.

Håb er evnen til at leve videre i det uafklarede uden at give op.

Og kærlighed er at rette sig mod den anden som et mål i sig selv, ikke som middel.

Disse livsformer forudsætter netop kontinuitet. De kan ikke realiseres i korte udbrud. De kræver vedholdenhed, gentagelse og vilje til at blive i relationen, også når intensiteten forsvinder.

Når intensitet erstattes af kontinuitet, forandres vores oplevelse af mening fra noget flygtigt til noget forpligtende.

Mening bliver ikke mindre, den bliver snarere dybere. Mindre dramatisk, men afgjort mere bærende. Den knyttes ikke længere til, hvordan livet føles, men til hvordan det leves. Og det er ikke så ringe endda.

Det gode liv er og bliver ikke et liv uden konflikt eller træthed. Det er et liv med retning. Et liv, hvor handlinger udspringer af et indre mål, og hvor mennesket kan stå ved sig selv også uden publikums bifald.

Derfor begynder dannelsen til det gode liv ikke med regler, men med opmærksomhed. Med evnen til at se det væsentlige, det andet menneske og sig selv som del af en større sammenhæng. Kontinuitet gør denne opmærksomhed mulig. Og i den opmærksomhed vokser meningen.

### **3.3. Mellem modstand og symbolsk tryghed**

*Materialitetens tilbagevenden. Kroppen og det håndgribelige som korrektiv. Autenticitet mellem modstand og iscenesættelse.*

I en verden, hvor stadig mere af vores liv udspiller sig i immaterielle rum, i datastrømme, brugerflader og algoritmiske systemer, ser vi en markant bevægelse mod det håndgribelige. Vægten af træ i hånden. Den ru overflade på ler. Papirets modstand mod pennen. Ting, der kan slides, ældes og bære spor af brug. Det er, som om det fysiske igen insisterer på sin betydning. Ikke som en romantisk længsel efter fortiden, men som et svar på en tiltagende oplevelse af vægtløshed.

Det centrale spørgsmål er derfor ikke blot, om materialitet er ved at vende tilbage, men hvad denne bevægelse egentlig repræsenterer. Er den en modstand mod fremmedgørelse eller blot en ny form for symbolsk tryghed i en verden, der ellers forbliver abstrakt?

Efter årtiers digitalisering er arbejde, relationer og identitet i stigende grad blevet medieret gennem skærme. Kommunikation reduceres til tekst og billede. Arbejde kan udføres hvor som helst, men ofte uden et konkret sted at høre til. Selv vores erindringer lagres i clouds, løsrevet fra fysiske album og arkiver. Denne udvikling har effektiviseret og accelereret hverdagen, men den har også løsrevet erfaringen fra dens kropslige forankring.

Når alt kan opdateres, redigeres og slettes med et klik, opstår der en længsel efter noget, der ikke umiddelbart kan forandres. Noget, der vejer. Noget, der gør modstand. Noget, der tager tid. I det håndgribelige ligger en erfaring af varighed: materialer nedbrydes ikke øjeblikkeligt; de patinerer. De vidner om tidens gang.

Kroppen spiller her en afgørende rolle. I en verden præget af simulering og acceleration bliver den kropslige erfaring et sidste referencepunkt. Kulde føles som kulde. Tyngde kræver løft. En ru overflade kan ikke "scrolle" væk. Den fysiske verden svarer igen. Den lader sig ikke optimere uden rest. I denne forstand kan materialiteten fungere som et korrektiv til en virkelighed, der ellers risikerer at blive friktionsløs og dermed meningsfattig.

Men denne bevægelse mod det fysiske er ikke entydig. For samtidig med at materialitet kan opleves som en genforankring, er den også blevet æstetiseret og kommercialiseret. Håndlavede objekter, analoge teknologier og "ægte" materialer indgår i livsstilsmarkører. Det, der skulle være



modstand, bliver en del af markedets differentieringslogik. Autenticitet kan købes. Forankring kan iscenesættes.

Her opstår tvivlen: Hvis materialitet gøres til et symbol på autenticitet, men forbliver indlejret i de samme strukturer af acceleration og forbrug, er den da en reel modstand? Eller blot en lindring, en sanselig pause i et system, der fortsætter uforandret?

Man kan hævde, at meget af den nutidige re-materialisering fungerer som en form for symbolsk tryghed. Det fysiske objekt bliver et holdepunkt i en ellers flydende tilværelse. Men holdepunktet ændrer ikke nødvendigvis de vilkår, der skaber uroen. Det er muligt at omgive sig med tunge, varige materialer og samtidig leve i en konstant digital strøm af information og krav. I så fald bliver materialiteten et plaster snarere end et opgør.

Alligevel bør bevægelsen ikke reduceres til ren æstetik. For i det øjeblik, vi insisterer på materialitetens betydning, insisterer vi også på grænser. Det, der har vægt, kræver plads. Det, der har tekstur, kræver opmærksomhed. Det, der gør modstand, kræver tid. Materialitet underminerer forestillingen om, at alt kan effektiviseres uden tab. Den minder os om, at mening ofte opstår i friktionen, i det, der ikke glider let.

Måske ligger materialitetens egentlige potentiale netop her: ikke som en flugt fra den digitale verden, men som en genindsættelse af modstand i en kultur, der ellers dyrker det friktionsløse. Det fysiske tvinger os til at forholde os. Til at mærke. Til at være til stede. Kroppen bliver ikke blot et redskab, men en instans, der sætter grænser for abstraktionen.

Spørgsmålet er derfor ikke, om det fysiske vender tilbage i absolut forstand. Snarere om vi tillader materialiteten at være mere end en stil. Hvis det håndgribelige blot bliver endnu et lag oven på en uforandret digital logik, mister det sin kritiske kraft. Men hvis det får lov at indføre varighed, tyngde og modstand i vores måder at arbejde, leve og relatere på, kan det fungere som en reel modbevægelse.

Materialitet er da hverken entydig modstand eller ren symbolsk tryghed. Den er et spændingsfelt. Et sted, hvor længslen efter forankring møder risikoen for iscenesættelse. Om den bliver det ene eller det andet, afhænger af, om vi blot vil føle vægten eller om vi også vil lade den ændre vores måde at være i verden på.

### **3.4. At høre til uden at forsvinde**

(Tænketanken Prospekt, 10. april 2026)

*Fællesskabets dobbelte karakter. Privathed, selektivitet og ensomhed. Balancen mellem frihed og tilhørsforhold.*

Fra det øjeblik et menneske træder ind i verden, er det allerede bundet. Ikke blot til en familie, men til en sammenhæng, det ikke selv har valgt: et sted, en historie, et sprog, en stemning, der allerede er i gang. Man fødes ind i relationer, hvor blikke møder én, før man selv kan gengælde

dem. Man bliver tiltalt, før man kan svare. Og samtidig er der fra begyndelsen noget i mennesket, der ikke lader sig opsluge. En rest, en åbning, en mulighed for at forholde sig. At være bundet og fri er rent ud sagt ikke tilstande, der afløser hinanden, men vilkår, der eksisterer side om side.

Familien er det første sted, hvor dette dobbelte forhold træder frem. Her er bindingen stærkest og mest umiddelbar. Man er nogens barn, søskende, måske senere forælder. Roller, der ikke blot kan fravælges uden videre. Og dog opstår der, næsten umærkeligt, små forskydninger. Et barn, der ikke svarer, som forventet. En teenager, der lukker døren. En voksen, der ikke længere deler alt. Disse bevægelser er ikke nødvendigvis oprør, men tegn på en indre grænse, der langsomt træder frem.

Men hvornår bliver det, der binder, også det, der tynger? Hvornår glider omsorg over i forventning? Hvornår bliver nærhed til en form for vedvarende tilgængelighed, hvor det at være sig selv må vige for det at være der for de andre? Det er sjældent noget, der udtales. Det mærkes snarere som en let modstand, en træthed, der ikke kan forklares direkte. En fornemmelse af, at noget i én hele tiden er i brug.

Denne træthed følger ikke nødvendigvis af konflikt. Den kan opstå midt i det velfungerende. Et fællesskab, der fungerer, kan også være krævende netop fordi det fungerer. Fordi det forventer, at man fortsætter med at fungere i det. Et måltid, hvor samtalen glider ubesværet, men hvor man alligevel længes efter stilhed. Et venskab, der er trygt, men som også indebærer en gentagelse af de samme mønstre, de samme reaktioner, de samme versioner af én selv.

Og således udvider spørgsmålet sig. Ikke blot et spørgsmål om hvad fællesskabet er, men hvad det gør ved den enkelte. For i hvert fællesskab opstår en form for gensidig fordring. Man kaldes frem som nogen fx en ven, en kollega, et familiemedlem og i dette kald ligger både en mulighed og en begrænsning. På den ene side muligheden for at træde frem, blive set, få betydning. Og på den anden side begrænsningen i, at man ikke uden videre kan undslippe den rolle, man er blevet givet.

I de større fællesskaber såsom arbejdspladsen og samfundet bliver denne dobbelte struktur mere kompleks. Her er bindingerne mindre synlige, men ikke nødvendigvis svagere. Det drejer sig umiddelbart om normer, forventninger og kulturelle koder. Man deltager, ofte uden at tænke over det. Man svarer på mails, møder op, udtrykker holdninger, tager stilling. Det er en del af det at være med. Men også her opstår et spørgsmål om hvor meget af dette der er valgt, og om hvor meget der blot er videreførelse af noget, der allerede er i gang.

Samtidig har fællesskabet i sin moderne form fået en ny karakter. Det er ikke længere begrænset af fysisk nærhed. Det er mere eller mindre konstant, tilgængeligt og vedvarende. Man kan altid nås. Man kan altid svare. Og netop derfor opstår en ny form for belastning. Ikke nødvendigvis en belastning i det, man gør, men i det, man potentielt kunne gøre. Den uafbrudte mulighed for deltagelse bliver i sig selv en fordring.

Her begynder spørgsmålet om privathed at træde frem med ny styrke. Hvad er privat, når næsten alt kan deles? Når samtaler flyder videre, billeder gemmes, tanker formuleres og cirkulerer? Privatheden er ikke længere en selvfølge, men noget, der må etableres. Ikke som en mur mod verden, men som en grænse, der gør det muligt at være i verden uden at forsvinde i den.

Men denne grænse er ikke uden spænding. For at trække sig er også at bryde en forventning. At undlade at svare er ikke neutralt. At sige nej er ikke blot en personlig beslutning, men noget, der påvirker andre. Her viser det sig tydeligt, at friheden aldrig er ren. Den er altid indfældet i relationer, som den ikke kan ophæve. At vælge sig selv er også at vælge noget fra og nogen fra.

Det er måske her, mæthedsfølelsen opstår. Ikke som en afvisning af fællesskaber i sig selv, men som en træthed ved forestillingen om, at de kan løse alt. At mere fællesskab automatisk betyder mere mening. Erfaringen synes at pege i en anden retning. At fællesskaber også kan udmatte, udviske, overtage.

Derfor opstår et ønske om selektivitet. Ikke som egoisme, men som nødvendighed. En bevægelse mod det mindre, det mere overskuelige. Relationer, hvor man ikke hele tiden skal forklare sig. Hvor stilheden ikke er et problem, men en mulighed. Hvor man ikke er til stede hele tiden, men når man er, er det med en vis tyngde.

Men også denne bevægelse er dobbeltydig. For i det øjeblik man vælger færre, vælger man også mindre. Mindre kontakt, færre stemmer, færre perspektiver. Hvad vindes, og hvad mistes? Kan man skære fra uden samtidig at skære noget væsentligt bort? Kan man beskytte sin frihed uden at svække sin forbindelse til andre?

Ensomheden træder frem som en mulighed i denne bevægelse. Ikke nødvendigvis som noget negativt, men som en realitet. For når fællesskaber ikke længere er altomfattende, bliver det enkelte menneske i højere grad overladt til sig selv. Ikke som en fejl, men som en konsekvens. Spørgsmålet er da, om denne ensomhed kan bæres. Om den kan være et rum for eftertanke, eller om den bliver et tomrum.

I det større perspektiv rejser det også et spørgsmål om samfundet som fællesskab. Hvad binder os sammen, hvis ikke en konstant deltagelse? Hvad vil det sige at høre til, hvis tilhørsforholdet ikke længere er selvfølgeligt? Kan et samfund bestå, hvis dets medlemmer i stigende grad vælger selektivt til og fra?

Måske ligger svaret ikke i at vælge mellem fællesskab og frihed, men i at fastholde deres indbyrdes spænding. At acceptere, at man aldrig helt kan blive ét med det fælles, men heller aldrig helt kan stå udenfor. At leve i denne mellemposition, hvor man både er forbundet og adskilt.

Det kræver en form for opmærksomhed. Ikke blot på de andre, men på sig selv i forhold til de andre. Hvornår siger man ja af lyst, og hvornår af vane? Hvornår bliver deltagelse en automatisk reaktion, og hvornår er den et valg? Hvornår mærker man grænsen, og hvad gør man så?

Så hvornår bliver fællesskab en byrde snarere end et gode?

Måske i det øjeblik, hvor det ikke længere tillader denne opmærksomhed. Hvor det glider over i selvfølgelighed, i krav, i en stiltiende forventning om konstant tilstedeværelse. Hvor det ikke længere giver plads til tilbagetrækning, til stilhed, til det, der ikke deles.

Og måske begynder det gode fællesskab dér, hvor denne plads findes. Hvor man kan træde ind uden at forsvinde og træde ud uden at bryde alt. Hvor bindingen ikke ophæver friheden, og friheden ikke opløser bindingen.

For mennesket er hverken kun sit eget eller kun de andres. Det er altid begge dele på én gang. Og det er måske først, når dette dobbelte får lov at stå åbent, uden at blive løst, uden at blive forenklet, at fællesskabet igen kan bæres som et gode snarere end en byrde.

### **3.5. Når ingen kigger. Hvad sker der med os, når sundhed bliver privat?**

(Århus Stiftstidende, 15. april 2026 – uddrag)

*Sundhed som privat erfaring frem for offentlig præstation. Selvledelse, selvbebrejdelse og indre motivation. Kroppen som relation frem for projekt.*

I 2026 ser vi en forandring i måden, vi forstår sundhed og trivsel på. I hvert fald ifølge visse trendforskere. Træning flytter fra fitnesscentre til hjemmet. Resultater deles i mindre grad offentligt. Fokus forskydes fra synlig form til frihed, energi og bevægelighed.

Men hvad er det egentlig, der er ved at ske? Og hvad betyder det for os, ikke bare fysisk, men menneskeligt?

I mange år har kroppen fungeret som et projekt. Den kunne forbedres, formes og fremvises. Den kunne dokumentere viljestyrke og succes. Og i den forstand har sundhed været noget, der både blev levet og vist.

Men hvis kroppen ikke længere primært skal ses, hvad bliver den egentlig så?

Måske begynder vi i højere grad at opleve kroppen som det sted, vi lever fra, frem for det objekt, vi præsenterer. Spørgsmålet ændrer derfor karakter. Ikke et spørgsmål om hvordan jeg ser ud, men derimod et spørgsmål om hvordan jeg har det!

Når træningen foregår hjemme, uden spejle og uden andres blikke, forsvinder sammenligningen som konstant reference. Men hvad sker der med selve motivationen, når ingen ser vores indsats? Bliver den svagere eller bliver den mere ægte?

Vi ser med andre ord en form for privatisering af præstation. Den bliver mindre spektakulær og mere hverdagsagtig. Det handler ikke nødvendigvis om at løbe hurtigere end andre, men om blot at kunne bevæge sig. Ikke om at optimere sit ydre, men om at have energi til sit liv.

Men hvis præstationen ikke længere kan aflæses i andres anerkendelse, hvor finder vi så bekræftelsen?

Har vi overhovedet lært at anerkende os selv? Eller har vi vænnet os så meget til det ydre publikum, at fraværet føles som tavshed?

Når ingen kommenterer vores fremskridt, kræver det en anden form for indre afklaring: Er det her nok? Er jeg nok?

Der er en åbenlys frihed i at slippe for andres blikke. Ingen sammenligning i omklædningsrummet. Ingen implicit rangorden. Ingen forventning om at dokumentere.

Men frihed kan også opleves som ensomhed.

Når sundhed bliver et privat projekt, bliver ansvaret tilsvarende privat. Hvis vi mistrives, hvis vi ikke får trænet, hvis vi mister energien, er og bliver det så alene vores eget ansvar? Og hvad gør det ved os, når vi ikke længere kan gemme os i fællesskabets struktur?

Vi har i årevis talt om selvledelse som en styrke. Men hvor går grænsen mellem selvbestemmelse og selvbefejdelse?

Tidligere var skammen ofte knyttet til det synlige. Fx den krop, der ikke levede op til idealet. Den manglende disciplin. Den synlige "fiasko".

Men når sundhed flytter ind i det private rum, bliver skammen mere stille. Den kan opstå som en indre stemme: Hvorfor passer du ikke bedre på dig selv? Hvorfor gør du ikke mere?

Er vi i gang med at erstatte den offentlige vurdering med en endnu strengere indre dommer?

Eller giver den nye bevægelse os faktisk mulighed for noget andet, for at møde kroppen med mere respekt end kontrol? For at lytte frem for at presse?

Identitet formes i relation til andres blik. Vi bliver nogen i kraft af at blive set. Hvis sundhed ikke længere er en scene, vi træder op på, mister vi så en vigtig del af vores selvfortælling?

Eller finder vi en ny?

Måske opstår der en identitet, som ikke primært er performativ, men derimod er erfaret. En identitet, der ikke hviler på synlige resultater, men på en indre fornemmelse af sammenhæng. Jeg kan det, jeg skal i mit liv. Jeg kan bevæge mig. Jeg kan være i min krop uden konstant kamp.

Men kan vi føle stolthed uden publikum? Kan vi opleve anerkendelse, uden at den kommer udefra?

Det lyder umiddelbart som en sund og fornuftig udvikling. Mindre fokus på status, mere fokus på livskvalitet. Mindre facade, mere funktion. Mindre konkurrence, mere bæredygtighed.

Men er vi kulturelt parate til den forskydning?

Vi lever jo stadig i en tid, hvor synlighed i mange sammenhænge belønnes. Hvor det målbare ofte vægtes højere end det mærkbare. Hvor det delbare får mere opmærksomhed end det levede.

Hvis sundhed bliver mindre synlig, risikerer den så at miste værdi i vores kollektive bevidsthed? Eller kan den netop vinde dybde?

Måske er den største forandring ikke, hvor vi træner, men hvordan vi forholder os til os selv.

Når ingen ser med, bliver relationen til egen krop mere direkte. Der er ingen mellemlid. Ingen publikumsreaktion. Kun erfaringen af smerte eller lethed, af træthed eller energi, af modstand eller bevægelse.

Spørgsmålet er, om vi kan holde ud at være i den direkte relation.

Kan vi lære at forstå sundhed som en måde at tage vare på vores mulighed for at leve, frem for som en måde at bevise vores værdi?

Og hvis anerkendelsen ikke længere primært er offentlig, kan vi så udvikle en form for selvrespekt, der ikke afhænger af synlig succes?

Denne tendens, som jeg her har forfulgt, peger mod en sundhedskultur, der er mere stille, mere privat og måske mere ærlig. Men den stiller os også over for et grundlæggende spørgsmål:

Hvem er vi, når ingen kigger?

### **3.6. Valget i en grænseløs tid**

(Tænk tanken Prospekt, 16. marts 2026)

*Træthed over intensitet og acceleration. Grænser, det nære og det tilstrækkelige. Den stille eksistentielle modbevægelse.*

Vi lever i en tid, hvor næsten alt er muligt og netop derfor næsten intet føles nødvendigt. Vi kan arbejde hvor som helst, kommunikere med hvem som helst, optimere os selv i det uendelige. Valgene er blevet flere, tempoet højere, intensiteten konstant. Alligevel spores en anden bevægelse under overfladen. En stilfærdig drejning. Ikke et oprør med faner og slagord, men en næsten uhørlig forskydning i længsler og prioriteringer.

Det er, som om vi er blevet trætte.

Trætte af intensiteten. Trætte af at skulle være på, udvikle os, performe og deltage. Trætte af at befinde os i en permanent undtagelsestilstand, hvor stilstand tolkes som stagnation. I stedet opstår et ønske om ro. Ikke som dovenskab, men som en grundtone i tilværelsen. En rytme, hvor erfaring kan bundfælde sig. Hvor dagen ikke hele tiden skal maksimeres, men blot leves.

Denne bevægelse kan forstås som en eksistentiel diagnose. Vi har levet i en kultur, der gjorde intensitet til ideal. Oplevelser skulle være stærke, relationer passionerede, arbejdsliv meningsfuldt

og selvrealiseringen grænseløs. Men det intense slider. Når alt skal mærkes stærkt, mister selv det stærke sin resonans. Intensiteten bliver flad.

Derfor søger vi ro. En ro, der ikke er tomhed, men fylde uden overbelastning. Et sted, hvor man kan være uden at skulle overstige sig selv.

Samtidig ser vi en ny værdsættelse af grænser. I årtier har åbenhed været en dyd: åbne markeder, åbne relationer, åbne sind, åbne muligheder. At være grænseløs var at være fri. Men grænseløshed har en pris. Når alt er muligt, bliver intet forpligtende. Når alt er åbent, bliver intet beskyttet.

At sætte grænser er ikke nødvendigvis at lukke verden ude. Det kan være en måde at tage ansvar for sin egen skrøbelighed på. At erkende, at mennesket ikke er uendeligt fleksibelt. At det har behov for afgrænsning for ikke at gå i opløsning. Grænsen skaber form. Og uden form forsvinder retningen.

Også bevægelsen fra det kollektive mod det nære kan læses i dette lys. Ikke som egoisme, men som en erkendelse af, at vi ikke kan bære hele verden i vort indre. Vi er blevet opfordret til at forholde os til globale kriser, strukturelle uretfærdigheder og fælles fortællinger i en skala, som overstiger vores konkrete handlemuligheder. Engagementet har været massivt og ofte ledsaget af afmagt.

Det nære fremstår derfor ikke som en flugt, men som en tilbagevenden til det sted, hvor ansvar faktisk kan leves. I relationen til den konkrete anden. I det nære fællesskab. I det overskuelige, hvor handling og konsekvens stadig hænger sammen. Det er her, erfaringen kan blive virkelig og ikke blot moralsk positionering.

Ligeledes ser vi en bevægelse fra det optimale mod det tilstrækkelige. Optimeringens logik har gennemtrængt alt: krop, karriere, relationer, fritid. Der findes altid en bedre version af os selv og vores liv. Det optimale lover forbedring, men producerer samtidig en permanent utilstrækkelighed.

At vælge det tilstrækkelige er derfor radikalt. Det er at sige. Dette er nok. Ikke perfekt, ikke maksimeret, men ganske enkelt nok. En sådan holdning kræver mod, fordi den afstår fra sammenligningens og forbedringens endeløse kredsløb. Den accepterer begrænsning som vilkår frem for fejl.

Endelig mærkes en længsel efter det kropslige frem for det abstrakte. I en virkelighed domineret af symboler, skærme og diskurser bliver kroppen et anker. Den trækker os tilbage til det umiddelbare: åndedrættet, trætheden, berøringen, tyngden. Kroppen lader sig ikke argumentere væk. Den insisterer og den siger fra, når tempoet bliver for højt. Den minder os om, at vi ikke blot er bevidstheder i et netværk, men levende væsener med sårbarhed og behov.

Denne drejning mod det kropslige kan ses som en modstand mod abstraktionens dominans. Når livet primært leves i begreber, billeder og projekter, risikerer vi at miste kontakten med det, der faktisk mærkes. Kroppen bliver da en sandhedsinstans: Den afslører, når livet er blevet for meget.

Og måske er det netop her, den stille modbevægelse tager form. Ikke som en ideologi, men som en erfaring. Livet blev for meget. For åbent, for intenst, for optimeret, simpelthen for abstrakt.

Spørgsmålet er, om denne bevægelse er en midlertidig reaktion eller en dybere omprioritering. Er det blot en pause i accelerationens epoke eller et begyndende opgør med selve idealet om grænseløs vækst?

Hvis den skal være mere end en livsstil, kræver det, at vi tør tage dens implikationer alvorligt. At vi accepterer, at vi hver især ikke er uendeligt formbare. At vi erkender, at frihed uden grænser kan blive en byrde. At vi forstår, at mening ikke nødvendigvis findes i det maksimale, men i det tilstrækkelige.

Måske er vi faktisk vidne til en stille eksistentiel modbevægelse. En bevægelse, hvor vi, uden den store fanfare, forsøger at redde os selv fra et liv, der blev for meget. Ikke ved at trække os helt ud, men ved at justere måden at være i verden på. Søge ro frem for intensitet. Grænser frem for åbenhed. Det nære frem for det grænseløse. Det tilstrækkelige frem for det optimale. Og det kropslige frem for det abstrakte.

Ikke som en flugt. Men som en måde at kunne blive.

## **4. Afslutning**

### **4.1. Konklusion**

*Den kulturelle og eksistentielle forskydning. Frihed, fællesskab og menneskelig bæredygtighed. Risikoen for fragmentering og muligheden for fornyelse.*

Dette notat peger på, at vi i disse år er vidne til en stille, men betydningsfuld eksistentiel og kulturel forskydning. Mennesket synes i stigende grad at vende sig væk fra intensitet, grænseløshed og konstant synlighed og i stedet søge ro, kontinuitet, nærhed og afgrænsning. Det er ikke blot et spørgsmål om livsstil eller individuelle præferencer, men om en dybere forståelse af forholdet mellem individ, fællesskab og samfund.

Den moderne acceleration har skabt muligheder, frihed og fleksibilitet, men også overstimulering, træthed og oplevelsen af at være permanent eksponeret. Derfor bliver grænser, privathed og det tilstrækkelige ikke nødvendigvis udtryk for resignation, men for et forsøg på at genetablere menneskelig bæredygtighed. Mennesket søger ikke blot at præstere, men at kunne være i verden uden at gå i opløsning i dens krav om tilgængelighed, optimering og deltagelse.

Samtidig viser notatet, at denne udvikling rummer en grundlæggende dobbelthed. På den ene side kan den styrke opmærksomheden, nærværet og de konkrete relationer. Den kan skabe grobund



for mere forpligtende former for fællesskab, hvor mening ikke primært findes i intensitet eller synlig succes, men i kontinuitet, ansvar og det levede liv. På den anden side indebærer bevægelsen også en risiko for fragmentering, privatisering og tilbagetrækning fra de brede fællesskaber, som demokratiet og sammenhængskraften afhænger af.

Når fællesskaber bliver selektive, når sundhed bliver privat, og når deltagelse opleves som belastning frem for ansvar, udfordres de institutioner og fælles fortællinger, som folkestyret bygger på. Hvis stadig flere mennesker kun kan finde frihed ved at trække sig tilbage fra det fælles rum, opstår spørgsmålet om, hvordan et demokratisk samfund kan opretholde tillid, solidaritet og deltagelse.

Set i lyset af Tænketanken Prospekts fokus bliver den centrale opgave derfor ikke at afvise samtidens længsel efter ro, grænser og forankring, men at forbinde denne længsel med et fornyet ansvar for det fælles. Frihed kan ikke stå alene som individuel selvbestemmelse. Den må tænkes sammen med relationer, forpligtelse og deltagelse i de fællesskaber, som gør menneskelivet muligt.

Den stille modbevægelse kan således enten udvikle sig til en kulturel retræte fra det fælles eller til begyndelsen på en ny form for demokratisk og etisk forankring. Udfaldet afhænger af, om vi formår at skabe fællesskaber, hvor mennesket både kan høre til og trække vejret. Hvor grænser ikke bliver isolation, men forudsætningen for reel deltagelse. Og hvor det tilstrækkelige ikke bliver resignation, men et opgør med forestillingen om, at menneskets værdi afhænger af konstant præstation og synlighed.

#### **4.2. Perspektivering**

*Fremtidens udfordringer for folkestyre og fællesskab. Dannelse og folkeoplysning i en ny tid. Mod en ny forståelse af det gode liv og det gode samfund.*

Perspektiveret fremad peger disse tendenser mod et samfund, hvor spørgsmålet om menneskelig bæredygtighed kan blive lige så afgørende som spørgsmålet om økonomisk og teknologisk udvikling. Hvis acceleration, konstant tilgængelighed og grænseløs optimering fortsætter som dominerende idealer, risikerer vi et samfund præget af stigende mental udmattelse, social fragmentering og svækket demokratisk deltagelse. Den stille modbevægelse kan derfor forstås som et tidligt tegn på, at mennesket søger nye måder at være til stede i verden på.

I den sammenhæng bliver dannelse og folkeoplysning afgørende. Ikke blot som overførsel af viden, men som udvikling af dømmekraft, opmærksomhed og evnen til at leve med spændinger uden at reducere dem til simple løsninger. Fremtidens udfordring bliver ikke alene at skabe vækst og innovation, men også at skabe samfund, hvor mennesker kan leve meningsfuldt uden at blive opslugt af tempo, præstation og konstant eksponering.

Det rejser samtidig nye spørgsmål om folkestyrets fremtid. Hvordan opretholder man demokratiske fællesskaber i en tid, hvor flere orienterer sig mod det private og nære? Hvordan

skaber man offentlig deltagelse, der ikke opleves som overstimulering, men som meningsfuld medvirken? Og hvordan udvikler man institutioner, der både respekterer menneskets behov for grænser og understøtter oplevelsen af fælles ansvar?

Måske bliver fremtidens afgørende kulturelle opgave netop at genfinde balancen mellem frihed og forpligtelse, mellem individ og fællesskab, mellem det nære og det fælles. Ikke ved at vende tilbage til tidligere tiders idealer, men ved at udvikle nye former for tilhørsforhold, hvor mennesket ikke behøver vælge mellem selvbeskyttelse og deltagelse.

I dette perspektiv kan den stille modbevægelse vise sig at være mere end en reaktion på samtidens pres. Den kan være begyndelsen på en ny forståelse af det gode liv og det gode samfund. Et samfund, hvor mennesket ikke alene måles på synlighed, tempo og præstation, men også på evnen til nærvær, ansvar, vedholdenhed og omsorg. Et samfund, hvor frihed ikke forstås som grænseløshed, men som muligheden for at leve forbundet med andre uden at miste sig selv.