

# Nyhedsbrev til faglige vejledere – Acceleration og resonans

En af de nyere teoretikere, som vil sige noget om hvordan samfundet udvikler sig og får betydning for vores liv, er den tyske sociolog Hartmut Rosa. Rosas ideer vinder genlyd for tiden og hans teori er ikke uden betydning for os der arbejder med vejledning. Derfor får du i dette nyhedsbrev:

- En kort introduktion til Rosas teori om acceleration og resonans
- Ideer til at arbejde med resonans i vejledning
- Links til arrangementer som du kan dele, med de studerende du vejleder

## Hartmut Rosas teori (sådan helt kort):

Hartmut Rosa er inspireret af den kritiske teori, der blandt andet omfatter andre tyske sociologer som Habermas og som beskriver samfundsudviklingen i et kritisk perspektiv. Ifølge Rosa lever vi i et samfund, hvor udviklingen hele tiden accelereres. Det kommer fx til udtryk i teknologien, men også i vores relationer, som forandres hastigt og ikke er så stabile, og i vores livstempo, hvor vi hele tiden har en fornemmelse af at skulle præstere mere og bedre og ikke har tid til at slappe af.

Et eksempel på accelerationen er, at vi i dag har mulighed for at vælge lige hvad vi vil med vores liv, men samtidig oplever kæmpe pres for at skulle præstere, fordi de accelererende samfund også er et konkurrencesamfund.

Denne acceleration kan lede til at mennesker føler sig fremmedgjorte, fordi man ikke længere er i kontakt med sine omgivelser, fordi det hele går så stærkt. Denne fremmedgørelse giver sig fx udslag i stress.

For Rosa er kuren mod accelerationens fremmedgørelse resonans. Med resonans mener han en tilstand af at forholde sig åbent og lyttende til sin omverden. Omverdenen kan være andre mennesker, kultur, natur og al mulig andet der er større end os selv. Resonans er en mental tilstand, hvor man opdager at verden kan andet end at accelerere og skabe konkurrence, og hvor man derfor kan forholde sig til verden på en ny måde.

Se og hør Rosa snakke om acceleration og resonans i denne korte [TED-talk](#).

## Resonans i vejledningen:

Man kan ikke tvinge folk til resonans, men man kan skabe rum, der fremmer muligheden for resonans – og her er vejledningen måske en mulighed.

I sig selv kan vejledningen være et rum, der tillader den studerende at interagere med verden (vejlederen) på en måde der ikke er præget af konkurrence eller præstation. Man kan ydermere fx gøre brug af walk-n-talks i naturen.

Vejledningen kan også hjælpe mennesker med at interagere med hinanden i fordomsfrie miljøer, hvor dialog og proces er i fokus frem for resultater. Det kan fx være i gruppevejledning eller til oplæg.

Det er ikke Rosas pointe, at vi hele tiden skal være i resonans. Vi har brug for at samfundet fortsat udvikler sig, men de små elementer af resonans skal hjælpe os med at have os selv med i udviklingen.

## **Kommende arrangementer for studerende:**

Gruppeforløb på 6 mødegange for at minimere og få styr på eksamensangsten.

[Styr din eksamensangst](#)

Ansøgningsfrist d. 15. marts!

Nyhedsbrevet udkommer næste gang i april, her skal det handle om digital vejledning.

Ønsker du ikke at modtage de kommende udgaver af dette nyhedsbrev så meld dig fra [her](#).

Mvh. Mikkel og resten af Studie- og trivselsvejledningen.