

Tagung:

Was Resilienz stärkt. Chancen und Risiken eines immer populärer werdenden Konzepts

10./11. März 2023, Pädagogische Hochschule Heidelberg

Verantwortliche: Prof. Dr. Rolf Göppel & Prof. Dr. Ulrike Graf

**Resilienz 2.0: Zwischen Wissenschaft, Ratgeberliteratur und gesellschaftlicher
Algophobie**

Dr. Nady Mirian, Universität zu Köln

Im Zuge gesellschaftlicher Prozesse wie Globalisierung und Digitalisierung rücken Begriffe aus der Wissenschaft immer mehr in den Fokus gesellschaftlicher Debatten. Viele Menschen beschäftigen sich über den öffentlichen und schnellen Zugang zu Social Media stärker mit dem eigenen psychischen und physischen Wohlbefinden und dem damit verbundenen Lebens- und Gesundheitsstil: Achtsamkeit und Selbstfürsorge tauchen im medialen Diskurs vermehrt auf, ebenso wie der Begriff der Resilienz. Letzterer wird dabei weniger wissenschaftlich erörtert, sondern eher durch Ratgeber beschrieben, welche die bereits fundierten wissenschaftlichen Daten verfälschen. Menschen durchlaufen verschiedene widrige Phasen in ihrem Leben, die bedeutsam sind, um (neue) Bewältigungsstrategien im Umgang mit diesen integrieren zu können.

Resilienz als ein kontextabhängiger und variabler Prozess kann nur über das er- und -durchleben widriger Situationen entwickelt werden. Beim Vortrag wird in Unterstützung qualitativer Interviews impulsgebend auf die Bedeutsamkeit von (radikaler) Akzeptanz des (emotionalen) Leidens eingegangen: Ohne Leid keine Resilienz!