Mensch | Gesellschaft | Politik

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569291
persönlich: VHS-Studienhaus am Neumarkt (siehe Seite 10), VHS im Bezirksrathaus Lindenthal (siehe Seite 11)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 6).

Bei Fragen zur Organisation der Kurse und Veranstaltungen (allgemeine Informationen, Teilnahmebescheinigungen usw.) wenden Sie sich bitte an:

Gabriele Siegmund
Tel. (0221) 221-23302
Berufsbegleitende Fortbildungen

Bianca Jäger
Tel. (0221) 221-27083
FORUM Volkshochschule

Brigitte Nilo
Tel. (0221) 221-93577
Exkursionen, Betriebsbesichtigungen

Mauke Zehrfeld
Tel. (0221) 221-35363

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

Doris Dieckmann
Tel. (0221) 221-93580
Arbeit und Leben, Bürgerschaftliches Engagement, Programmbereichsleitung

Irene Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Projekte Globales Lernen, Dozentenfortbildungen

Homaira Mansury
Tel. (0221) 221-95744
Gesellschaftspolitische Bildung, FORUM Volkshochschule, Exkursionen

Annette Ahaus
Tel. (0221) 221-22616
Philosophie, Religion, Psychologie, Lernen und Gedächtnis, Berufsbegleitende Fortbildungen

Dr. Henrike Viehrig
Tel. (0221) 221-95353
Europapolitik, Geschichte, Umwelt, Klima und Konsum, Exkursionen

Petra Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen, Bildung auf Bestellung

Unser Jahresthema 2018:
1968 – Revolte und Aufbruch **23**
Demokratie, Engagement, Gesellschaft 23
Köln konkret 32
Leben in Europa 32
Internationale Verantwortung 34
Umwelt, Klima und Konsum 38
Gesellschaftspolitische Bildung **26**
Philosophie und Lebenskunst **44**
Religionen der Welt – Welt des Religiösen **45**
Psychologie **47**
Lernen und Gedächtnis **54**
Berufsbegleitende Fortbildungen **54**

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die im Bereich „Mensch – Gesellschaft – Politik“ tätigen Dozentinnen und Dozenten verfügen neben einer umfangreichen Allgemeinbildung über große fachliche Kompetenzen und eine hohe Bereitschaft, sich methodisch/didaktisch und fachlich kontinuierlich weiterzubilden. Sie arbeiten erwachsenengerecht, verfügen über Unterrichtserfahrungen und vermitteln die jeweiligen Inhalte fachlich kompetent und anschaulich, denn so bereichert Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter.

Jahresthema 2018: 1968 – Revolte und Aufbruch

50 Jahre ist es nun her. „Ein halbes Jahrhundert“, das klingt monumental. Sind es auch die Einflüsse auf gesellschaftlicher, politischer und kultureller Ebene, die unsere Gesellschaft, Haltungen und Werte prägen? Dem sind wir in diesem Jahr und auch im zweiten Semester ganz besonders auf der Spur – mit zahlreichen Veranstaltungen, zu denen Sie herzlich eingeladen sind. Unser Programmangebot ist dabei so bunt wie das Cover unseres Semesterprogramms.
Wir schauen auf die ersten Stunden der westdeutschen Frauenbewegungen unter dem Motto „Wie weit, wohin flog die Tomate?“, beleuchten transnationale Jugendbewegungen zur Zeit der 68er und rekonstruieren, wie die Sexuelle Revolution ihren Lauf nahm. Warum man sagt, dass die Visionen historischer Persönlichkeiten wie Martin Luther King oder Robert F. Kennedy, die beide 1968 ermordet wurden, heute in demokratiekritischen Zeiten noch mehr gesellschaftspolitische Bedeutung als vor 50 Jahren haben, wollen wir auch mit Ihnen diskutieren. Wie prägten Niki de Saint Phalle und Yoko Ono die weibliche Künstlerszene – und was war daran so revolutionär? Erinnern Sie sich noch an den Kinohit „Yellow Submarine“ im Jahr 1968? In einem Zeichenworkshop können Sie unter regem Einsatz kräftiger Farben selbst im Stil Heinz Edelmans malen und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Undenkbar ist eine Retrospektive auf die schillernde Zeit ohne eine Hommage an die unvergleichliche Janis Joplin, die wir zum Ende des Jahres präsentieren.
Der Wind der 68er weht Ihnen übrigens auf unserer VHS-Bildungsnacht am 7. September im Studienhaus am Neumarkt rhythmisch ins Gesicht: Tanzen Sie mit der „VHS in the sky with Diamonds“.
Kommen Sie mit uns auf die Reise in die Vergangenheit, die Gegenwart – auch mit einem Ausblick in die Zukunft.
Herzlich willkommen!

TRÄUMEN ANDROIDEN VON ELEKTRISCHEN SCHAFEN?

Die Buchvorlage des Films Blade Runner wird 50

Nuklearer Krieg, Umweltkatastrophe, Abhängigkeit von der Technik und Entfremdung unter den Menschen: So stellte sich Science-Fiction-Autor Philip K. Dick im Jahr 1968 die Welt um die Jahrtausendwende vor. Seine düstere Vision unserer Zukunft inspirierte Regisseur Ridley Scott zu einem Film, dessen Bekanntheit und Beliebtheit die der literarischen Vorlage weit übertreffen sollte. Die Präsentation illustriert die Grundideen des Romans und vergleicht diesen mit der Kult-Verfilmung von 1982. Der Stoff rund um unmenschliche Erdlinge und menschliche Androiden bietet Raum für Diskussionen über die Aktualität des Buchs und die parallel entwickelten Szenarien wie die ebenso 1968 als Film und Buch erschienene „2001 Odyssee im Weltraum“.
A-311428 | | VHS-Studienhaus
15.11., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

„Berlin brennt, Köln pennt“?

„68“ in Köln

Bei dem Thema „68“ denkt man meistens an die Zentren des Protests in Berlin und Frankfurt. Doch auch in Köln finden zu dieser Zeit viele verschiedene Aktionen und Proteste statt. Welche dies waren und wie Köln sich in die Entwicklungen in der Bundesrepublik einpasste, ist Thema der gemeinsamen Sonderausstellung von Universität zu Köln und Kölnischem Stadtmuseum „Köln 68! Protest. Pop. Provokation.“, die vom 20. Oktober bis 24. Februar im Kölnischen Stadtmuseum zu sehen ist. Heute Abend stellen uns die Kuratoren der Ausstellung ihre Highlights vor.
A-114308 | VHS-Studienhaus
21.9., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Stefan Lewejohann, Michaela Keim

„Berlin brennt, Köln pennt“? „68“ in Köln

Führung durch die Sonderausstellung des Kölnischen Stadtmuseums

Bei dem Thema „68“ denkt man meistens an die Zentren des Protests Berlin und Frankfurt. Doch auch in Köln finden zu dieser Zeit viele verschiedene Aktionen und Proteste statt. Welche dies waren und wie Köln sich in die Entwicklungen in der Bundesrepublik einpasste, ist Thema der gemeinsamen Sonderausstellung von Universität zu Köln und Kölnischem Stadtmuseum „Köln 68! Protest. Pop. Provokation.“, die vom 20. Oktober bis 24. Februar im Kölnischen Stadtmuseum zu sehen ist.
A-121045 | →● Innenstadt, Kölnisches Stadtmuseum, Eingang, Zeughausstr. 1–3
27.11., Di, 18–19:30 Uhr | 5 €, zzgl. Museumseintritt: 5 € |
Dr. Bernd Wellhausen

West-Berlin, Paris, Mexiko-Stadt: Die urbanen Protestbewegungen von 1967/68

PD Dr. Aribert Reimann erforscht Protestbewegungen seit 1945 und widmet sich insbesondere dem Protestgeschehen im großstädtischen Kontext. Heute Abend skizziert er für uns die Kernphasen der Protestbewegungen in drei Städten, die für die globale 1968er Bewegung maßgeblich waren: West-Berlin, Paris und Mexiko-Stadt. Wie lassen sich die Proteste vergleichen? Kann man von einer „globalen Revolte“ sprechen? Wie nehmen wir heute, nach 50 Jahren, diese Proteste wahr? Wir diskutieren die jeweilige Hochschulsituation, den Medienkontext und die Provokationskulturen jener Zeit.
A-114309 | VHS-Studienhaus
4.10., Do, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Dr. Aribert Reimann

„Von Dutschke bis Winnetou“

Jugend und Alltag in den „wilden“ 1960er Jahre

Während der deutsche Schlager à la Freddy die heile Welt besang, knisterte es schon im Gebälk der BRD: Einerseits setzte die NPD Mitte der Dekade zum Sprung in den Bundestag an, andererseits probte die Studentenschaft den Aufstand gegen den „1000-jährigen Muff“. Wer sich für „progressiv“ hielt, versammelte sich zum „Beat-Club“, um die ältere Generation mit Rockmusik zu ärgern. Langhaarige Männer galten als „Gammler“. Homosexualität war Straftatbestand. Im Kino sah man Edgar- Wallace-Filme (als psychologische Abrechnung mit der NS-Generation), Winnetou (ein Langhaariger als Vorbild), lustige Pennäler-Komödien (als Studentenrevolte „light“) und Aufklärungsfilme („Sex für Spießer“). Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.
A-138226 | VHS-Studienhaus
25.9., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

NIKI, YOKO UND DIE ANDEREN

Künstlerinnen um 1968

In den 1960-1970er Jahren erweitert sich das Spektrum der bekannten Künstlerinnen aus zwei Gründen: Zum Einen entdeckt die feministische Forschung zahlreiche, vergessene Malerinnen und Bildhauerinnen der Vergangenheit wieder, zum Anderen schaffen es engagierte Persönlichkeiten wie Niki de Saint Phalle, Yoko Ono und Valie Export durch ihre Arbeit sich selbst auf der Kunstszene durchzusetzen und dadurch auch die Kolleginnen nachhaltig sichtbarer zu machen. Der Vortrag präsentiert einige herausragende Profile und typische Tendenzen um das Jahr 1968, setzt diese im Kontext der Geschichte weiblicher Kunst (diesseits und jenseits der Frauenbewegung) und bietet einen Ausblick über die heutige Position von Künstlerinnen in der kollektiven Wahrnehmung sowie im Bezug auf eine Karriere im künstlerischen Bereich.
A-311426 | VHS-Studienhaus
11.10., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

AUGEN ZU, MUND AUF!

1968, Geburtsstunde der Eat-Art

Am Anfang war die Imitation von Lebensmitteln in Malerei und Bildhauerei, durch Stilleben, Allegorien, Portraits. Dann wurden Esswaren direkt zu Rohstoff für verzehrbare Kunst oder solche, die den Verfall thematisierte. Zentrale Figur dieses Übergangs der Kost von oft symbolisch gemeintem Abbild zum konkret verwendeten Material ist Daniel Spoerri: 1968 gründete der Maler die Eat-Art-Edition und eröffnete das Restaurant der Sieben Sinne sowie kurze Zeit später die Eat-Art-Galerie. Nachdem er die in seinem Lokal angebotenen Gerichte selbst zubereitet und erste Skulpturen aus Nahrungsmitteln realisiert hatte, erfand Spoerri die sogenannten Fallenbilder: Er fixierte nach Mahlzeiten Geschirr und Essensreste an die Tafeln und hing diese wie Gemälde an die Wand. Diese und weitere Tendenzen der Ess-Kunst werden illustriert und gerne anschließend besprochen.

A-311427 | VHS-Studienhaus
13.12., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Filzstiftzeichnungen im Stile von Yellow Submarine

Bildungsnacht 2018

Kennen Sie den Beatles-Film „Yellow Submarine“ oder den Grafiker Heinz Edelman und seine innovative Bildwelt dieses Kinohits von 1968?

Im Geschehen des Films stehen vereinfachte Darstellungen von menschlichen Wesen, Gegenständen oder Fantasiegeschöpfen, die oft in einer überbordenden dekorativen Umgebung eingebettet sind. Wir wollen, ausgehend von einfachen Vorzeichnungen mit Bleistift, zu einem fantasievollen farbintensiven Bild gelangen, das mit kräftig leuchtenden Filzstiften angefertigt wird. Zum Schluss werden die Konturen mit einem gut deckenden schwarzen Stift hervorgehoben. Bringen Sie ein Motiv mit oder lassen Sie sich überraschen. Der freie kreative Prozess, die Neugier stehen im Mittelpunkt. Spaß am Zeichnen sollte vorhanden sein. Stifte und Papier werden vor Ort gestellt. (Das Sortiment der Farbauswahl ist begrenzt, eventuell durch Mitbringen von eigenen Stiften erweiterbar).

A-332500 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 19–21 Uhr | entgeltfrei |
Maren März

Für Beginnende und Fortgeschrittene
A-332503 | VHS-Studienhaus
22.9., 23.9., Sa, So, 10–15 Uhr | 13.33 UStd. |
5,18 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Maren März

Schnupperworkshop Musical Dance: Das Musical HAIR

Im Rahmen der Bildungsnacht 2018

Das Musical verbindet Tanz, Gesang und Schauspiel. Lernen Sie Musical Dance kennen und steigen Sie ein ins Musical HAIR – DAS Musical der 1968er! Hier bekommen Sie einen Vorgeschmack auf Kurs und Workshop im Herbstsemester.

A-367510 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 22–22:45 Uhr | Eintritt frei |
Dana Marlen Benda

HAIR: Das Musical

Tauchen Sie in die spannende Geschichte des Musicals HAIR und der Hippie Bewegung ein! Gemeinsam erarbeiten wir in diesem Workshop ein starkes Medley mit Tanz und Gesang und lassen unserer Seele freien Lauf. Vorkenntnisse sind nicht notwendig – bringen Sie Spaß an Bewegung mit und Mut sich neu zu entdecken!

A-367583 | VHS-Studienhaus
6.10., 7.10., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd. |
69 € | **WE** | **Dana Marlen Benda**

„Wohin flog die Tomate?“

Die Weiberräte und die 68er

Die Bewegung von 1968 wird heute – 50 Jahre danach – wieder ausführlich diskutiert, doch der Anteil der Frauen kommt in den Diskursen um den „Mythos 68“ viel zu kurz. Irene Hoerner-Theodor berichtet über Helke Sanders provokante Rede mit dem legendären Tomatenwurf von Sigrid Damm in Frankfurt am 13.9.1968 und über die „Weiberräte“ als Keimzellen der autonomen Frauenbewegung. Frauen waren der revolutionärste Teil dieser Bewegung, denn sie wollten nicht nur die Gesellschaft verändern, sondern auch sich selbst. Sie rebellierten gegen die zugeschriebene Geschlechterrolle – im Kontrast zu den meisten Männern, die dies zum „Nebenwiderspruch“ erklärten. Irene Franken erläutert die Entwicklung der Frauenbewegung im Köln der 1960er/70er Jahre mit ihren vielfältigen Gruppen und viele Lebensbereiche umfassenden Projekten. Dr. Muriel González eröffnet ein (nicht ganz) neues Paradigma: Sie erweitert den Blick auf die wechselseitige Beziehung von Klassenverhältnissen, Sexismus und Rassismus und

beleuchtet diese Kategorien in den aktuellen feministischen Debatten. Es kooperieren die Volkshochschule Köln und der Kölner Frauengeschichtsverein.
A-111006 | FORUM Volkshochschule
14.9., Fr, 19:30–21 Uhr | Der Eintritt ist frei |
Irene Hoerner-Theodor

RAF – die „verlorenen Kinder der Generation“

Was nach dem 2. Juni 1968 mit dem Tod von Benno Ohnesorg zu einer offenen Konfrontation der Generationen führte, erschütterte und veränderte die Republik bis heute. Die Studierendenunruhen der späten 1960er Jahre stehen wie keine andere soziale Bewegung der Nachkriegszeit für Wertewandel, gesellschaftliche Erneuerung und den Aufbruch in eine modernere Welt. Die RAF und ihr konsequenter Weg in die Gewalt zeichnen aber ein deutlich anderes, ein sehr düsteres und widersprüchliches Bild der 1960/70er Jahre. Wie kam es zu diesem Widerspruch? Wir fragen zudem nach der biographischen Entwicklung der RAF-Gründergeneration und analysieren den gesellschaftlichen Rahmen, das Problem der Verantwortung aller Beteiligten, und schauen auf die gesellschaftlichen Folgen.
A-111016 | VHS-Studienhaus
4.10., Do, 19–20:30 Uhr | 5 € |
Cynthia Degen

Jugend auf den Barrikaden: Die „68er“ und der Generationenkonflikt

Laut Jugendstudien war das Verhältnis der Generationen in der jüngeren Geschichte kaum harmonischer als heute. Dieser Umstand erstaunt, versetzt man sich nur 50 Jahre zurück. Weltweit prangerten junge Menschen die bestehenden Verhältnisse an und setzen sich für umfassende politische und soziale Erneuerungen ein. In Deutschland forderten linksgerichtete Studierende eine längst überfällige Auseinandersetzung mit der belasteten Eltern-Generation und der verstaubten Doppelmoral der jungen Bundesrepublik. Eine Reihe von Konflikten erreichte ihren bisherigen Höhepunkt. Wir beschäftigen uns mit der transnationalen Jugendbewegung und richten den Fokus auf die besondere Situation hierzulande: Wodurch zeichnet sich ein „deutscher Sonderweg“ der Jugendrevolte aus? Wie manifestierte sich der Generationenkonflikt? Und ein kritischer Blick auf den Mythos ´68: War tatsächlich die Jugend dieser Zeit wesentlicher Motor der Veränderung? Und schließlich: Was hat sich im Anschluss an ´68 nachhaltig verändert?
A-111030 | VHS-Studienhaus
15.11., Do, 19–20:30 Uhr | 5 € |
Cynthia Degen

Langer Kampf um Anerkennung: 1968 und die Homosexuellen-Bewegung

Verschiedene transnationale soziale Bewegungen und deren Forderung nach gesellschaftlichen Umwälzungen prägten das Jahr 1968. Dazu zählte nicht zuletzt die sogenannte „Sexuelle Revolution“. In den USA widersetzten sich Homosexuelle zunehmend den üblichen stattfindenden Diskriminierungen. Die Proteste in der „Stonewall“-Bar am 28. Juni 1969 in der New Yorker Christopher Street sind ein Symbol für das neue Selbstbewusstsein. Auch in Deutschland schufen der Wandel und die Infragestellung der bisherigen Sexualmoral die Basis für Veränderung: Mit der Reform des Paragraphen 175 im Jahr 1969 war Homosexualität unter bestimmten Bedingungen offiziell nicht mehr strafbar – abgeschafft wurde der „175er“ jedoch erst 1994. Ein weiterer Meilenstein dürfte 2017 mit der „Ehe für Alle“ erfolgt sein. Trotz aller positiven Entwicklungen stellt sich die Frage, in welchen Bereichen Homosexuelle nach wie vor benachteiligt sind. Hat die „68er-Bewegung“ einen Weg zur Toleranz für Homosexuelle geebnet? Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem Centrum Schwule Geschichte Köln.
A-111043 | VHS-Studienhaus
6.12., Do, 19–20:30 Uhr | 5 € |
Cynthia Degen

„Mein Opa war ein 68er“

Ein Umbruchsjahr aus Sicht der heutigen jungen Generation

„Was waren die 68er eigentlich für eine Generation? Jedenfalls nicht meine...“, werden sicher so Manche sagen, die nach 1968 geboren wurden. Um dem Umbruchsjahr-Mythos auf die Spur zu kommen, erforschen Studierende der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) Köln in ihrem Projekt das Leben ihrer Großeltern in den „68ern“ und präsentieren ihre teils erwartbaren, teils kuriosen Erkenntnisse multimedial erlebbar im FORUM. Seien Sie gespannt auf die Perspektive der „jungen Generation“. Es kooperieren Volkshochschule Köln und FHM Köln.
A-111022 | FORUM Volkshochschule
9.10., Di, 18:30–20:30 Uhr | Eintritt frei

Fabrizio de André – ein Tribute-Konzert mit Geschichten der Ausgegrenzten und Entrechteten

„Non al denaro, non all‘amore né al cielo.“ Per chi viaggia in destinazione ostinata e contraria

15 deutsche und italienische Musikerinnen und Musiker präsentieren ein Bühnenkonzert, das Fabrizio de André, einem der wichtigsten Interpreten der zeitgenössischen italienischen Musik, gewidmet ist. Die Lieder des politischen Liedermachers, den man als italienischen Wolf Biermann bezeichnen könnte, erzählen überwiegend Geschichten von Ausgegrenzten und Entrechteten.
Der historische Hintergrund des Konzertes ist der alljährlich am 4. November begangene „Giornata dell‘Unità Nazionale e delle Forze Armate” – ein Gedenktag, an dem seit dem Ende des 1. Weltkrieges die Nationale Einheit und die militärischen Streitkräfte gefeiert werden. Mit diesem Tribute-Konzert soll dem Tag in Kooperation mit dem italienischen Generalkonsul Pierluigi Ferraro, der selbst musikalisch im Konzert mitwirkt, als „La Giornata della Pace“ („Der Tag des Friedens“) eine neue Wertigkeit verliehen werden. Das Programm umfasst sowohl italienische als auch ins Deutsche übersetzte Titel. Es kooperieren die Volkshochschule Köln und das Generalkonsulat der Italienischen Republik in Köln.
A-114110 | FORUM Volkshochschule
10.11., Sa, 19:30–21:30 Uhr | 20 € an der Abendkasse (Schüler/innen u. Studierende 12 €)

Martin Luther King & Bobby Kennedy: zwei ausgelöschte Leben – eine noch glühende Vision?

Nur wenige Monate lagen zwischen den Attentaten auf den afro-amerikanischen Bürgerrechtler Dr. Martin Luther King und den US-Präsidentschaftskandidaten Robert F. Kennedy. Das Jahr 1968 warf in den USA und weltweit einen Schatten auf die bewegte Ära und die berühmten Worte: „I have a dream...“Was ist aus diesen Träumen geworden? Welche gemeinsamen Vorstellungen hatten die beiden charismatischen Visionäre „MLK“ und „Bobby“? Was davon ist heute – genau 50 Jahre danach – Realität, was nicht? Und welchen Bestand haben diese Visionen aktuell noch in unserer Gesellschaft? Wir sprechen u.a. mit Prof. Dr. Anke Ortlepp von der Universität zu Köln und laden Sie zur Diskussion ein. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem Amerikahaus NRW e.V.
A-114120 | FORUM Volkshochschule
27.11., Di, 19:30–21 Uhr | Der Eintritt ist frei

„Ausbrechen“
Eröffnungsabend der 4. Kölner Literaturtage des Verbandes deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller Köln
2018 bedeutet 100 Jahre Frauenwahlrecht und 50 Jahre nach 1968, das Jahr, in dem junge Leute keinem über 30 trauten und dem „Muff von 1000 Jahren unter den Talaren“ den Kampf ansagten. Oligarchien, Diktaturen, Kriege, Hunger und Durst lassen weitere Flüchtlingsbewegungen über den ganzen Globus erwarten. Prekäre Arbeitsverhältnisse – auch in den Wohlstandsstaaten – produzieren gehetzte, desorientierte und verzweifelte Menschen. Was bedeutet „Ausbrechen“ unter diesen Vorzeichen für uns? Es bedeutet vor allem, dem geflügelten Wort „So war es immer und man kann es nicht ändern“ literarisch den Kampf anzusagen. Das ist keine neue, aber eine konstruktive Idee, der wir mit den Kölner Literaturtagen 2018 aktuell Auftrieb verleihen wollen. Deshalb vergibt der Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller Köln in Kooperation mit der jungen Kölner Literaturinitiative Land in Sicht in diesem Jahr erstmals einen Förderpreis. In Kooperation mit der Volkshochschule Köln.
A-111024 | FORUM Volkshochschule
27.10., Sa, 19:30–21:30 Uhr | Eintritt frei

„VHS in the sky with diamonds“ – Musik der 68er und ihrer Folgejahre
Bildungsnacht 2018
Zum geselligen Teil der Bildungsnacht 2018 spielen wir stilecht von der Schallplatte Hits der 1968er und ihrer Folgejahre mit Bands wie den Beatles, Cream, Rolling Stones, Otis Redding, Elvis, Grateful Dead, Iron Butterfly und natürlich Heintje.
A-301002 | 7.9., Fr, 22–1 Uhr | entgeltfrei |
Moritz Alexander Berg

75 Jahre JANIS JOPLIN.
Ein Rückblick auf die 60er Jahre mit Musik, Theater und Geschichten.
1968 war sie erst 25 Jahre jung und wäre jetzt 75 Jahre alt geworden, wäre da nicht...
Die 60er Jahre in USA, turbulent und rätselhaft! Wer erfand den „summer of love“, um daran zu verdienen? Und warum und von wem wurde „der Hippie“ dann noch im gleichen Jahr bereits zu Grabe getragen? Was hatte die CIA mit dem organisierten Drogenhandel zu tun? Wieso war Jimi Hendrix als Staatsfeind der USA vom FBI gelistet? Und warum wurde Janis Joplin von der Bühne weg verhaftet? Was ist der Kozmic Blues? Fragen, die an diesem Abend von der Sängerin und Schauspielerin Maggie Mackenthun mit Hilfe Ihrer Band Kozmic Blue anhand von Fakten, Anekdoten, Theater, Originalzitaten und natürlich jeder Menge Live-Musik beantwortet werden. Gänsehaut garantiert!
A-301207 | FORUM Volkshochschule
25.11., So, 18–21 Uhr | 18 € ermäßigt 15 € |
WE | **Gerhard Sagemüller**

Wir 68er sind erwachsen geworden
Midlife-Story-Lounge mit Geschichten aus der Lebensmitte
Ihr Geburtsdatum liegt in den 60ern oder 70ern? Willkommen im Club! An diesem Wochenende schreiben wir wilde, absurde,spannende, vergnügliche und bewegende Geschichten über unsere Generation. Schreibend erforschen wir, was aus den Idealen geworden ist, mit denen wir gestartet sind. Wir erforschen Träume, Albträume, Abschied und Neuanfang. In diesem Workshop erfahren Sie auch mehr zu Tipps und Tricks, um Ihre Geschichte auch handwerklich gekonnt in Szene zu setzen.
A-382245 | VHS-Studienhaus
13.10., 14.10., Sa, So, 10–17 Uhr |
17.33 UStd. | entgeltfrei |
WE S | **Sigrun Dahmer-Geisler**

Gesellschaftspolitische Bildung

Demokratie, Engagement, Gesellschaft

Eine starke Zivilgesellschaft setzt auf Austausch und Verständigung, hat Zugang zu Informationen und unterschiedlichen Positionen. Hier ist die VHS Köln Ihre Ansprechpartnerin mit einem breiten Angebot an Inputs, Diskussionsforen, Workshops und weiteren Informationsformaten. Auch mit Vereinen und Initiativen vor Ort greifen wir gesellschaftspolitisch relevante Themen auf und arbeiten gemeinsam am Ziel einer solidarischen Gesellschaft. Engagement zu stärken, Denkanstöße für demokratisches Handeln zu geben und die Gesellschaft mitzugestalten, sind unsere Kernthemen und fest verankert in unserem Selbstverständnis. So ist die Volkshochschule auch von Anfang an vertreten im Arbeitsgremium des „Leitlinienprozess Bürgerbeteiligung“, das sich aus Vertretern und Vertreterinnen der Politik, Verwaltung und der Bürgerschaft zusammensetzt. Nutzen Sie uns als idealen Ort des Diskurses im Herzen der Stadtgesellschaft.

Das Politische Abendgespräch
Nutzen Sie die Möglichkeit, aktuelle politische Informationen zu erhalten und mit interessierten Kölnerinnen und Kölnern über die wichtigen politischen und sozialen Themen ins Gespräch zu kommen. Sie legen die Inhalte für die einzelnen Veranstaltungsabende gemeinsam fest. Der Dozent bereitet den wöchentlichen Input vor. Der Diskussionsverlauf kann auf Wunsch mittels Induktionsschleife für Hörbehinderte unterstützt werden.
A-111004 | VHS-Studienhaus
11x, 12.9.–12.12., Mi, 18:30–20 Uhr |
22 UStd. | 50 € | **Hendrik Zuidema**

„Wohin flog die Tomate?“
Die Weiberräte und die 68er
Die Bewegung von 1968 wird heute – 50 Jahre danach – wieder ausführlich diskutiert, doch der Anteil der Frauen kommt in den Diskursen um den „Mythos 68“ viel zu kurz. Irene Hoerner-Theodor berichtet über Helke Sanders provokante Rede mit dem legendären Tomatenwurf von Sigrid Damm in Frankfurt am 13.9.1968 und über die „Weiberräte“ als Keimzellen der autonomen Frauenbewegung. Frauen waren der revolutionärste Teil dieser Bewegung, denn sie wollten nicht nur die Gesellschaft verändern, sondern auch sich selbst. Sie rebellierten gegen die zugeschriebene Geschlechterrolle – im Kontrast zu den meisten Männern, die dies zum „Nebenwider-

spruch“ erklärten. Irene Franken erläutert die Entwicklung der Frauenbewegung im Köln der 1960er/70er Jahre mit ihren vielfältigen Gruppen und viele Lebensbereiche umfassenden Projekten. Dr. Muriel González eröffnet ein (nicht ganz) neues Paradigma: Sie erweitert den Blick auf die wechselseitige Beziehung von Klassenverhältnissen, Sexismus und Rassismus und beleuchtet diese Kategorien in den aktuellen feministischen Debatten. Es kooperieren die Volkshochschule Köln und der Kölner Frauengeschichtsverein.
A-111006 | FORUM Volkshochschule
14.9., Fr, 19:30–21 Uhr | Der Eintritt ist frei. |
Irene Hoerner-Theodor

Fragile Männlichkeit: „Wann ist der Mann ein Mann?“

(Und muss diese Frage überhaupt sein?)
Nicht erst seit Herbert Grönemeyers Hit von 1984 macht sich unsere Gesellschaft Gedanken über Geschlechterbilder. Auch jetzt werden Bilder und Vorstellungen „des Mannes“ wieder stärker diskutiert. Was geschieht mit Männern (und Frauen) in Zeiten der Gender-Sensibilität, der metoo-Bewegungen, der gesellschaftlichen Umbrüche? Im Spannungsfeld von „Verweichlichung“ und „Machtmännlichkeit“, Klischee und Realität drohen so manche Individuen mit ihren Selbstverständlichkeiten zu wanken. Wie können Männer (und alle anderen auch) mit den Verschiebungen und Umdeutungen umgehen? Wir wagen eine Bestandsaufnahme und diskutieren, inwiefern ein gutes und gerechtes Gleichgewicht für jeden Menschen – ungeachtet des Geschlechts – von immenser Bedeutung in jeder Gesellschaft ist. Es kooperieren die Volkshochschule Köln und CARE Deutschland-Luxemburg e.V.
A-111009 | FORUM Volkshochschule
18.9., Di, 18:30–20 Uhr | Der Eintritt ist frei

Frauengestalten in der Literatur verschiedener Länder

Wie werden Frauen von Schriftstellerinnen und Schriftstellern beschrieben?
Nach Kurzlesungen der vier Autorinnen und Autoren Amir Shaheen, Mevlüt Asar, Dragica Schröder und Pilar Baumeister werden auf einer Podiumsdiskussion Fragen erörtert, welche die Frauenemanzipation und das Leben einiger Schriftstellerinnen vor und nach der Einführung des Frauenwahlrechts in Deutschland 1918 betreffen. Es fehlt auch der globale Blick auf die Entwicklungen nicht. Auf welchen Gebieten ist die volle Gleichberechtigung der Frau noch nicht erreicht? Es moderiert die Kölner Journalistin Christina Bacher. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller NRW.
A-111010 | FORUM Volkshochschule
19.9., Mi, 19–21 Uhr | Der Eintritt ist frei

Autismus und Gesellschaft: Studieren mit einer Autismus-Spektrum-Störung

Welche Informationen sind wichtig, um mit einer Autismus-Spektrum-Störung zu studieren? Auf dieser Info-Veranstaltung zu „Autismus und Gesellschaft“ beschäftigen sich die Referierenden Christiane Schneider (kombabb-Kompetenzzentrum NRW) und Guido Krause (Hochschule Bonn Rhein-Sieg) gemeinsam mit den Gästen mit Themen wie der Wahl der Hochschule, mit Nachteilsausgleichen bei der Zulassung und Bewerbung sowie Unterstützungsmöglichkeiten im Studium. Zielgruppe der Veranstaltung sind Schülerinnen und Schüler mit einer Autismus-Spektrum-Störung, Eltern und alle Interessierten, denen dieses Thema in Gesellschaft und Beruf begegnet.
A-111012 | VHS-Studienhaus
21.9., Fr, 17–18:30 Uhr | Der Eintritt ist frei

2. bundesweites Regenbogen-Parlament – Akzeptanz von LSBTI* weiter gestalten

Fachtagung
Das Regenbogen-Parlament fördert die Debattenkultur, um mit neuen Impulsen für die gesellschaftliche Vielfalt einen Beitrag zur Stärkung der Demokratie zu leisten. Denn eine offene Gesellschaft schützt man am effektivsten, wenn Menschen zusammenkommen, die sich dafür engagieren. Im Rahmen des bundesweit zweiten Regenbogen-Parlaments wollen wir gemeinsam darüber diskutieren, wie die „Regenbogenkompetenz“ in wichtigen gesellschaftlichen Bereichen erhöht werden kann. In Fachforen sollen Strategien und Anforderungen zur Umsetzung formuliert und ein Forum zum fachlich qualifizierten Austausch und zur Vernetzung angeboten werden. Eine Fachtagung des LSVD-Projekts „Miteinander stärken“ in Kooperation mit der Volkshochschule Köln. Nähere Informationen und Anmeldemodalitäten finden Sie unter www.lsvd.de
A-111013 | FORUM Volkshochschule
22.9., Sa, 9:30–17 Uhr | 10 UStd. |
Anmeldung erforderlich, Modalitäten finden Sie auf der oben angegebenen Website

„Freiheit im Mund“ – Abenteuer der deutschen Grammatik

Die japanische Autorin Yoko Tawada wird aus ihren Büchern „Abenteuer der deutschen Grammatik“, „Akzentfrei“ und weiteren Werken lesen. Begleitet wird sie von der bulgarischen Dichterin Tzveta Sofronieva, die wie Yoko Tawada aus Berlin zu uns nach Köln anreist. Migration und die Freiheit der Sprache sind die zwei großen Themen dieser Frauen, die den Weg zur Kunst und zur Freiheit gewählt haben.
Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller NRW.
A-111015 | FORUM Volkshochschule
29.9., Sa, 19–21 Uhr | Der Eintritt ist frei

RAF – die „verlorenen Kinder der Generation“

Was nach dem 2. Juni 1968 mit dem Tod von Benno Ohnesorg zu einer offenen Konfrontation der Generationen führte, erschütterte und veränderte die Republik bis heute. Die Studierendenunruhen der späten 1960er Jahre stehen wie keine andere soziale Bewegung der Nachkriegszeit für Wertewandel, gesellschaftliche Erneuerung und den Aufbruch in eine modernere Welt. Die RAF und ihr konsequenter Weg in die Gewalt zeichnen aber ein deutlich anderes, ein sehr düsteres und widersprüchliches Bild der 1960/70er Jahre. Wie kam es zu diesem Widerspruch? Wir fragen zudem nach der biographischen Entwicklung der RAF-Gründergeneration und analysieren den gesellschaftlichen Rahmen, das Problem der Verantwortung aller Beteiligten, und schauen auf die gesellschaftlichen Folgen.
A-111016 | VHS-Studienhaus
4.10., Do, 19–20:30 Uhr | 5 € |
Cynthia Degen

Barcamp NRW 2018: Gen_der Gerechtigkeit! – Vernetzung, Vielfalt und Feminismus

Wir diskutieren im Barcamp über Feminismus, Frauenpolitik und Genderthemen. Es ist eine Debattenplattform für alle Fragen, die junge (und auch ältere) Frauen und Männer heute bewegen: Wie sieht feministische Politik für alle aus? Wofür kämpfen wir? Wie kann ich mich für Geschlechtergerechtigkeit engagieren? Wie profitieren wir alle davon? Und wie kann ich all das mit Job, Familie und Freizeit vereinbaren? Wer sind unsere weiblichen Vorbilder? Diese Fragen treiben uns an! Mit Ihnen wollen wir dazu diskutieren, Antworten finden, Initiativen starten und die politische Debatte in Gang bringen. Keine großen Podien, keine langen Reden, sondern viele kleine Workshops bieten den Rahmen für eine kreative Atmosphäre. Alle gestalten gemeinsam das Programm und entscheiden über die Themen. Mit dem Barcamp Frauen hat die Friedrich-Ebert-Stiftung in Berlin 2010 bereits eine offene, von Vielfalt geprägte Ideen- und Debattenplattform etabliert. Die Stiftung, Volkshochschule Köln und das Gender Netzwerk NRW und der Volkshochschule Köln holen das interaktive Format nun nach NRW. **Wir bitten um verbindliche Anmeldung unter anmeldung.lbnrw@fes.de .**
A-111020 | FORUM Volkshochschule
6.10., Sa, 10–18 Uhr | 10.67 UStd. |
Verpflegungsbeitrag vor Ort 15 €

„Mein Opa war ein 68er“

Ein Umbruchsjahr aus Sicht der heutigen jungen Generation

„Was waren die 68er eigentlich für eine Generation? Jedenfalls nicht meine...“, werden sicher so Manche sagen, die nach 1968 geboren wurden. Um dem Umbruchsjahr-Mythos auf die Spur zu kommen, erforschen Studierende der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) Köln in ihrem Projekt das Leben ihrer Großeltern in den „68ern“ und präsentieren ihre teils erwartbaren, teils kuriosen Erkenntnisse multimedial erlebbar im FORUM. Seien Sie gespannt auf die Perspektive der „jungen Generation“. Es kooperieren Volkshochschule Köln und FHM Köln.

A-111022 | FORUM Volkshochschule
9.10., Di, 18:30–20:30 Uhr | Eintritt frei

Seelisch gesund bleiben mit Hörschädigung

Kommunikation ist für uns so wichtig wie das tägliche Brot. Wenn das Gehör nachlässt, leidet nicht nur das Sprachverständnis, sondern auch unsere Lebensqualität. Die Kommunikation mit der Welt wird von Betroffenen, aber auch von ihren Mitmenschen als mühsam, unvollständig und belastend erlebt. Damit dies nicht zu zwischenmenschlichen Konflikten, sozialem Rückzug, einem möglichen Jobverlust oder gar einer psychischen Erkrankung führt, bedarf es aktiver Maßnahmen. Im Vortrag von Frau Dr. Kathleen Tretbar, Psychologin des Cochlea-Implantat-Zentrums Leipzig, steht ein allgemeiner Überblick zur psychischen Gesundheit hörbehinderter Menschen, die aktuelle psychosoziale Versorgungslage in Deutschland und der günstige Umgang mit den hörbedingten Einschränkungen im Mittelpunkt. Dabei werden Ursachen und Auftretenshäufigkeit psychischer Erkrankungen von Menschen mit einer Hörbehinderung dargestellt sowie die Faktoren für Patientinnen und Patienten und Therapierende erörtert, die eine individuell an die Hör- und Kommunikationsbehinderung angepasste Behandlung ausmachen.
Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Verein der Schwerhörigen und Ertaubten Köln und Umgebung e.V.

A-111023 | FORUM Volkshochschule
27.10., Sa, 15–17 Uhr | Der Eintritt ist frei

„Ausbrechen“

Eröffnungsabend der 4. Kölner Literaturtage des Verbandes deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller Köln

2018 bedeutet 100 Jahre Frauenwahlrecht und 50 Jahre nach 1968, das Jahr, in dem junge Leute keinem über 30 trauten und dem „Muff von 1000 Jahren unter den Talaren“ den Kampf ansagten. Oligarchien, Diktaturen, Kriege, Hunger und Durst lassen weitere Flüchtlingsbewegungen über den ganzen Globus erwarten. Prekäre Arbeitsverhältnisse – auch in den Wohlstandsstaaten – produzieren gehetzte, desorientierte und verzweifelte Menschen. Was bedeutet „Ausbrechen“ unter diesen Vorzeichen für uns? Es bedeutet vor allem, dem geflügelten Wort „So war es immer und man kann es nicht ändern“ literarisch den Kampf anzusagen. Das ist keine neue, aber eine konstruktive Idee, der wir mit den Kölner Literaturtagen 2018 aktuell Auftrieb verleihen wollen. Deshalb vergibt der Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller Köln in Kooperation mit der jungen Kölner Literaturinitiative Land in Sicht in diesem Jahr erstmals einen Förderpreis. In Kooperation mit der Volkshochschule Köln.

A-111024 | FORUM Volkshochschule
27.10., Sa, 19:30–21:30 Uhr | Eintritt frei |

Dr. Mildred Scheel-Haus: Einblicke ins Palliativzentrum der Universitätsklinik Köln

Sterbebegleitung und Pflegegesetz werden nicht nur in der Politik, sondern längst auch in der Gesellschaft diskutiert, denn es darf kein Tabu-Thema mehr sein. Dazu gehört die notwendige Ausweitung der Palliativ-Versorgung. Was ist dies überhaupt? Wie erhält man sie? Was unterscheidet sie von einem Hospiz? Wie gut ist sie in Deutschland tatsächlich ausgebaut? Und wie wirkt sie sich auf eventuelle Todeswünsche von Patienten aus? Das Team des Palliativzentrums im Dr. Mildred Scheel-Haus gibt Ihnen Einblicke in den Klinikalltag und steht Ihren Fragen Rede und Antwort. Erleben Sie die Atmosphäre des gut ausgestatteten Hauses, das Geborgenheit ausstrahlt und Ängste nimmt. Es kooperieren die Volkshochschule Köln und das Palliativzentrum der Uniklinik Köln.
Wir bitten aus Planungsgründen um Ihre Anmeldung.

A-111026 | Foyer des Mildred-Scheel-Hauses auf dem Gelände des Universitätsklinikums, Gebäude 6, Kerpener Str. 62, 50931 Köln
29.10., Mo, 16:30–18 Uhr | kostenfrei

Autismus und Gesellschaft: Autismus-Rehabilitation-Arbeit – erste Schritte in Ausbildung und Beruf

Auf dieser Veranstaltung zu „Autismus und Gesellschaft“ informieren die Referierenden Bodo Kalbfleisch und Angela Holtze (Salo + Partner Köln), wie ein passender Ausbildungsplatz oder ein Arbeitsplatz auf dem ersten Arbeitsmarkt gefunden werden kann. Finden Sie Antworten auf individuelle Fragen wie: Welche Berufsprofile passen zu meinen Fähigkeiten? Welche Zeitrahmen, Regeln und Notwendigkeiten gibt es? Wie sieht für mich eine Ausbildungswoche aus? Während einer Ausbildung oder im Beruf kann es zu Veränderungen kommen: neue Herausforderungen, Unsicherheiten, Neuorientierung. Aufgabe ist, die vielfältigen Stolpersteine auf dem Weg zur Integration in die Arbeitswelt zu sehen, ein Ungleichgewicht zu erkennen und gemeinsam „Werkzeuge“ zu entwickeln, die den Gesamtprozess stabilisieren. Der Abend richtet sich an Interessierte, Betroffene, deren Angehörige sowie an Fachleute aus dem Netzwerk.

A-111028 | VHS-Studienhaus
15.11., Do, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei

Jugend auf den Barrikaden: Die „68er“ und der Generationenkonflikt

Laut Jugendstudien war das Verhältnis der Generationen in der jüngeren Geschichte kaum harmonischer als heute. Dieser Umstand erstaunt, versetzt man sich nur 50 Jahre zurück. Weltweit prangerten junge Menschen die bestehenden Verhältnisse an und setzen sich für umfassende politische und soziale Erneuerungen ein. In Deutschland forderten linksgerichtete Studierende eine längst überfällige Auseinandersetzung mit der belasteten Eltern-Generation und der verstaubten Doppelmoral der jungen Bundesrepublik. Eine Reihe von Konflikten erreichte ihren bisherigen Höhepunkt. Wir beschäftigen uns mit der transnationalen Jugendbewegung und richten den Fokus auf die besondere Situation hierzulande: Wodurch zeichnet sich ein „deutscher Sonderweg“ der Jugendrevolte aus? Wie manifestierte sich der Generationenkonflikt? Und ein kritischer Blick auf den Mythos ´68: War tatsächlich die Jugend dieser Zeit wesentlicher Motor der Veränderung? Und schließlich: Was hat sich im Anschluss an ´68 nachhaltig verändert?

A-111030 | VHS-Studienhaus
15.11., Do, 19–20:30 Uhr | 5 € |
Cynthia Degen

All you need is laugh! – Wie die 68er mir mein Leben versifften

Eine Hommage mit Stories, Klampfe, Plattenspieler und ganz viel freier Liebe

Sex, Drugs, Rock`n Roll, Aufräumen mit Autoritäten und dem „Muff unter den Talaren“, Freizügigkeit, neue Lebensformen – Zeit seines Lebens haben Mathias Kopetzki die Maxime der 68er-Generation mehr begleitet, als es ein in den Siebzigern geborenes Provinzkind vermuten lassen. Von seinem Jahrgang her eher der konsumorientierten „Generation Golf“ zugehörig, fühlte er sich spätestens seit dem ersten kreisenden Joint beim selbstgeklampften „Here comes the Sun“ auf Klassenfahrt den filzhaarschüttelnden Rockopas und ehemaligen Stadtguilleros immer ein wenig näher als Gleichaltrigen, die für „Teach-In`s“, „Landkommunen“ oder Parolen wie „Das Private ist politisch!“ nicht einmal ein müdes Lächeln übrig hatten. Nun, mit Mitte Vierzig, zieht Kopetzki Bilanz: sein

Leben, seine Art zu denken, zu lieben, zu planen, sich selbst und andere zu sehen war mehr bestimmt durch die vorige Generation, als er zuweilen wahrhaben wollte. Ob er will oder nicht: die 68er haben ihm tüchtig in seine Lebenssuppe gespuckt und regelmäßig darin herumgerührt. Und das nicht nur bei ihm.
A-111033 | VHS Lindenthal
23.11., Fr, 19–20:30 Uhr | Eintritt inkl. Kaltgetränk: 7 € | **Mathias Kopetzki**

Arbeitsmarktzugang für Geflüchtete?
Fachtagung
Die NRW-Staatssekretärin für Integration im Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration, Serap Güler, wird beim 3. Fachtag der Aktion Neue Nachbarn einen Impulsvortrag zum Thema Arbeitsmarktzugang für Geflüchtete halten. Anschließend diskutieren auf dem Podium Vertreterinnen und Vertreter des Jobcenters, des Instituts der deutschen Wirtschaft, Migrantenselbsthilfeorganisationen und Willkommensinitiativen über verschiedene Fragen, die die Perspektiven, die Integration und die Teilhabe von geflüchteten Menschen in unserer Gesellschaft betreffen. Es kooperieren Aktion Neue Nachbarn, Volkshochschule Köln und Migrafrica e.V.
A-111036 | FORUM Volkshochschule
30.11., Fr, 14–17 Uhr | Der Eintritt ist frei

Best of Bundestag 2018
Es gibt noch gute Nachrichten: Die Debatten im 19. Bundestag sind lebendiger geworden! Wir haben ein Best-Of der Redebeiträge aus dem Plenarsaal des Hohen Hauses zusammengestellt und wollen diese gemeinsam mit Ihnen revuepassieren lassen. Sie möchten uns vorab auf eine gute Rede hinweisen? Schreiben Sie an
vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de.
Wir freuen uns auf eine kurzweilige und spannende politische Rückschau zum Ende des Jahres.
A-111040 | VHS-Studienhaus
4.12., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Henrike Viehrig

Langer Kampf um Anerkennung: 1968 und die Homosexuellen-Bewegung
Verschiedene transnationale soziale Bewegungen und deren Forderung nach gesellschaftlichen Umwälzungen prägten das Jahr 1968. Dazu zählte nicht zuletzt die sogenannte „Sexuelle Revolution". In den USA widersetzten sich Homosexuelle zunehmend den üblichen stattfindenden Diskriminierungen. Die Proteste in der „Stonewall"-Bar am 28. Juni 1969 in der New Yorker Christopher Street sind ein Symbol für das neue Selbstbewusstsein. Auch in Deutschland schufen der Wandel und

die Infragestellung der bisherigen Sexualmoral die Basis für Veränderung: Mit der Reform des Paragraphen 175 im Jahr 1969 war Homosexualität unter bestimmten Bedingungen offiziell nicht mehr strafbar – abgeschafft wurde der „175er" jedoch erst 1994. Ein weiterer Meilenstein dürfte 2017 mit der „Ehe für Alle" erfolgt sein. Trotz aller positiven Entwicklungen stellt sich die Frage, in welchen Bereichen Homosexuelle nach wie vor benachteiligt sind. Hat die „68er-Bewegung" einen Weg zur Toleranz für Homosexuelle geebnet?
Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem Centrum Schwule Geschichte Köln.
A-111043 | VHS-Studienhaus
6.12., Do, 19–20:30 Uhr | 5 € |
Cynthia Degen

Bürgerschaftliches Engagement

WelcomeWalk – Freiwillige und Geflüchtete erkunden gemeinsam die Stadt
Vorbereitungsworkshop
Die Kölner Freiwilligen Agentur und die Volkshochschule Köln laden ortskundige Kölnerinnen und Kölner sowie interessierte Neu-Kölner ein, bei drei dreistündigen Spaziergängen, den „WelcomeWalks", zu zweit die Domstadt zu erkunden. Die Freiwilligen werden in diesem Workshop auf ihr Engagement vorbereitet, die Spaziergänge finden in den darauffolgenden sechs Wochen statt. Wann und wo, sprechen die WelcomeWalk-Tandems untereinander ab. Freiwillige, die am WelcomeWalk teilnehmen wollen, sind herzlich willkommen!
Für eine Anmeldung und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Kölner Freiwilligen Agentur, Corinna Schüler, mentoren@koeln-freiwillig.de, Tel.: 0221-888 278-22.
A-111102 | VHS-Studienhaus
26.9., Mi, 18–21 Uhr | Der Kurs ist gebührenfrei

A-111103 | VHS-Studienhaus
21.11., Mi, 18–21 Uhr | Der Kurs ist gebührenfrei

Safe Space: Identität und Empowerment – für und mit Menschen afrikanischer Abstammung -
Die Konfrontation mit Diskriminierung und Rassismus gehört immer noch zu den Alltagserfahrungen von Zugewanderten in Deutschland. Insbesondere betrifft dies Menschen afrikanischer Abstammung. Wie geht man damit um, und wie fördert man eine selbstbewusste Haltung zur eigenen Identität? Der Kurs stärkt Selbsthilfekompetenzen und gibt Anregungen zum Umgang mit Ausgrenzung, Rassismus und Diskriminierung. Darüber hinaus dient dieser Workshop im Sinne von Safe Space als Austausch über Identität, Rassismuserfahrungen und Empowerment-Strategien.
Die Veranstaltung wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen.
Die Volkshochschule Köln kooperiert mit Pamoja e.V.
A-111105 | VHS-Studienhaus
12.10., Fr, 16:30–21 Uhr | 5.33 UStd. |
Das Angebot ist kostenfrei, wir bitten um Anmeldung mit vorangehender Beratung |
Helene Batemona-Abeke

Rechtspopulisten widersprechen – Workshop (nicht nur) für Lesben, Schwule, Queer, Trans* und Inter* (LSBTQI*)

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie würden gerne dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, die Diskussionen um den Islam oder um die Zukunft Europas. Diese (und andere) Themen werden auch in der LSBTQI*-Community kontrovers diskutiert. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man rechtspopulistische Argumentationen entkräften kann.
Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) mit finanziellen Mitteln von NRWeltoffen.
A-111108 | VHS-Studienhaus
8.11., Do, 18–21:30 Uhr | 4.67 UStd. | Die Teilnahme ist kostenfrei, wir bitten um Anmeldung

Safe Space: Identität und Empowerment - für und mit Menschen afrikanischer Abstammung -

Die Konfrontation mit Diskriminierung und Rassismus gehört immer noch zu den Alltagserfahrungen von Zugewanderten in Deutschland. Insbesondere betrifft dies Menschen afrikanischer Abstammung. Wie geht man damit um, und wie fördert man eine selbstbewusste Haltung zur eigenen Identität? Der Kurs stärkt Selbsthilfekompetenzen und gibt Anregungen zum Umgang mit Ausgrenzung, Rassismus und Diskriminierung. Darüber hinaus dient dieser Workshop im Sinne von Safe Space als Austausch über Identität, Rassismuserfahrungen und Empowerment-Strategien.
Die Veranstaltung wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen.
Die Volkshochschule Köln kooperiert mit Pamoja e.V.
A-111111 | VHS-Studienhaus
16.11., Fr, 16:30–21 Uhr | 5.33 UStd. |
Das Angebot ist kostenfrei, wir bitten um Anmeldung mit vorangehender Beratung. |
Helene Batemona-Abeke

Ehrenamtliche Betreuung im Strafvollzug

Sie erhalten einen Überblick über die Voraussetzungen und Möglichkeiten ehrenamtlicher Betreuung in der Justizvollzugsanstalt Köln. Neben der Erörterung von für den Strafvollzug bedeutsamen Gesetzestexten und Vorschriften werden Kriterien für ein erstes Gespräch mit Inhaftierten erarbeitet und die Umsetzung im Rollenspiel geübt. In dem Seminar können ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen und solche, die es werden wollen, Erfahrungen und Probleme Inhaftierter kennen lernen, konkrete Fälle beraten und Erfahrungen austauschen. Lebens- und Eingliederungshilfen werden erarbeitet.
N-111117 | VHS Nippes
8x, 13.9.–22.11., Do, 17–18:30 Uhr |
16 UStd. | entgeltfrei | **Joachim Heimeier**

„Marktplatz der guten Geschäfte“ - Bürgerschaftliches Engagement

Der Marktplatz bringt Kölner Unternehmen und gemeinnützige Einrichtungen einmal jährlich gezielt zusammen. In dieser begrenzten Zeit werden konkrete Projekte verabredet, Partnerschaften aufgebaut und Ideen entwickelt. Egal ob Bewerbungstraining für Jugendliche, Unterstützung bei der Optimierung einer Website, Renovierung eines Kindergartens – für jeden ist eine Kooperationsmöglichkeit dabei.
Inzwischen haben sich auf insgesamt zehn Kölner Marktplätzen 326 Unternehmen engagiert und sind dabei mit 395 gemeinnützigen Organisationen insgesamt 576 Kooperationen mit hohem gesellschaftlichen Nutzen für Köln eingegangen.
Die Veranstaltung wird organisiert und getragen von einem Veranstalterkreis aus Kölner Unternehmen, gemeinnützigen Organisationen, der Stadt Köln und der IHK Köln.
A-111117 | FORUM Volkshochschule
28.11., Mi, 18–21:45 Uhr | 5 UStd. | Eintritt frei | *

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Die Zukunft der Kommunen hängt ganz entscheidend von der positiven Entwicklung des Bürgerengagements und der Bürgermitwirkung ab. In Köln sind rund 200 000 Menschen bürgerschaftlich aktiv. Dennoch fehlen an vielen Orten Bürger und Bürgerinnen, die bereit sind, sich ehrenamtlich zu engagieren. Informieren Sie sich über die vielseitigen interessanten Angebote des bürgerschaftlichen Engagements in Köln. Finden Sie im Gespräch heraus, welche Aktivität Ihr Interesse weckt und wo Sie gebraucht werden. Informieren Sie sich über die rechtlichen Voraussetzungen wie Versicherung und polizeiliches Führungszeugnis. Die Referentin, Angelika Blickhäuser, ist Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO in Köln.
A-111119 | VHS-Studienhaus
10.11., Sa, 10–12:15 Uhr | entgeltfrei | * |
AWO–Büro für Bürgerengagement

P-111120 | VHS Porz
14.9., Fr, 10–12:15 Uhr | entgeltfrei | * |
AWO–Büro für Bürgerengagement

Bock auf Ehrenamt? Lust auf einen Freiwilligendienst? Wir wissen wo!

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner und Kölnerinnen, die sich am Leben ihrer Stadt beteiligen möchten, zusammen mit gemeinnützigen Einrichtungen. Für welche Tätigkeit Sie sich engagieren wollen, entscheiden Sie, auch wie viel Zeit Sie geben. Engagementmöglichkeiten gibt es ab einer Stunde im Monat (Ehrenamt) bis zu 40 Stunden in der Woche (im Rahmen des Freiwilligen Dienstes). Wir vermitteln in über 400 Engagementangebote. Über diese Möglichkeiten möchten wir Sie auf unserer Infoveranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt finden. Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e.V.
A-111121 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 20–21 Uhr | entgeltfrei | * |
Svenja Rickert

A-111122 | VHS-Studienhaus
11.10., Do, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Susanne Freisberg-Houy

L-111123 | VHS Lindenthal
6.12., Do, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Susanne Freisberg-Houy

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist eine Weiterbildungseinrichtung des Deutschen Gewerkschaftsbundes und der Volkshochschulen in NRW. Arbeit und Leben bietet Weiterbildung in Sachen sozialer Gerechtigkeit, Chancengleichheit und Solidarität.

Kommunikationstraining mit NLP

Bildungsurlaub

Jeder kennt Situationen im beruflichen oder politischen Leben, in denen es nicht gelingt, den richtigen Draht zum Gegenüber zu finden. Oft entstehen daraus Missverständnisse, die eine Verständigung erschweren. Mit der Methode des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung und Sichtweise erweitern, positive Kontakte herstellen, Konflikte bewusster angehen und Gesprächsabläufe effektiver gestalten.
A-111201-BU | VHS-Studienhaus
5x, 17.9.–21.9., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr | 40 UStd. |
142 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU** |
Günter Brück, Renata Kern

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention
Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen kommunizieren. Dieses Seminar gibt praktische Hilfen und zahlreiche Tipps, sich klar zu positionieren, eigene Ziele besser zu erreichen, wirksame Vereinbarungen zu treffen, Konflikte zu erkennen und zu klären sowohl im privaten wie im beruflichen Alltag. Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.
L-111202-BU | VHS Lindenthal
5x, 19.11.–23.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 142 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

Politische Jugendbildung

Music – Language – Soul. Ein Empowerment-Rap-Projekt
FutureKids-Musikprojekt 2018 mit der Rap-Künstlerin Brixx
Es ist nicht bloß ein romantischer Spruch: Musik kennt keine Grenzen. Rap bedient sich der Sprache in Verbindung mit Musik und Rhythmus. Auch Sprache lässt Barrieren zusammenfallen: Barrieren der Kulturen, der Verständigung, der Vermittlung von Ideen, Vorstellungen, Werte und Lebensweisen. Durch selbst geschriebenen (professionell angeleiteten und unterstützten) Sprechgesang, der mit anderen Menschen gemeinsam auf eine Bühne der Öffentlichkeit gebracht wird, werden Jugendliche zu „kleinen Botschafterinnen und Botschaftern“ ihrer Ansichten, Werte, Hoffnungen. Bis es zur Performance kommt, werden die jungen Menschen in ihrer Kreativität, ihrem Umgang mit Sprache und vor allem mit dem Ausdrücken ihren eigenen Gedanken konfrontiert und angeleitet.
Wenn tolle Songs gemeinsam geschrieben und produziert worden sind, wird auch an einer Bühnenperformance gearbeitet.
Das Projekt möchte im Grunde genommen zwei Dinge: „Drücke Dich und Deine Gedankenwelt aus!“ und „Wir sorgen dafür, dass Du auch gehört wirst!“
Wichtig ist dabei, dass der Spaßfaktor, das Arbeiten an Herausforderungen (denn weder das Schreiben noch das Ausdrücken von Rap ist einfach), Teamwork und das tolle Gefühl, auf einer Bühne zu stehen und Gehör zu erlangen (Empowerment), bereichernde Aspekte des Projekts sind. Die bekannte und seit Jahren erfolgreiche Künstlerin Ildiko Basa (Brixx) aus Freiburg begleitet die jungen Kreativen.
Das Rap-Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.
Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten! Wir bitten um verbindliche Anmeldung.
A-111302 | VHS-Studienhaus
10x, 15.10.–26.10., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
66.67 UStd. | Die Teilnahme ist frei |
Ildiko Basa

„Heimat 2052“ – wenn eine Gesellschaft neu aufgebaut werden muss
Ein Simulationsspiel zur politischen Jugendbildung
Ein spannendes Simulationsspiel für junge Menschen, Schulklassen, interessierte Lehrkräfte: Im Jahr 2052 gerät die Menschheit nach einer starken Schädigung der Biosphäre an den Rand ihrer Auslöschung. Während Wissenschaftler fieberhaft nach einem Ausweg suchen, hat sich der überwiegende Rest der Menschheit der Landwirtschaft zugewendet, um die Hungersnot zu beenden. Die Spielgruppen bestehen aus Farmern, Mechanikern, Wissenschaftlern, Menschen auf der Flucht, Wächtern. Wie kann eine Herstellung und Sicherung des Gleichgewichts zwischen Ressourcen und Bedürfnissen der Beteiligten erfolgen? Dieses professionell angeleitete Projekt bringt demokratische Entscheidungsfindung, politische Prozesse, interkulturelle Interaktion sowie Themen wie Rassismus, Ausgrenzung und Verantwortungsgemeinschaft in eine erfahrbare Situation und wird am Ende gemeinsam reflektiert. Finanziert wird das Projekt mit Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.
A-111305 | FORUM Volkshochschule
27.11., Di, 13:30–18 Uhr | 6 UStd. |
Diese Veranstaltung ist für angemeldete Teilnehmende kostenfrei | **Holger Schulz**

Leben in der Digitalen Welt

Digitaler Stammtisch: Online einkaufen – bequem, schnell und sicher!
In Zusammenarbeit mit Digital-Kompass – www.digital-kompass.de
Einkaufen rund um die Uhr, große Auswahl und Angebote, Produkt- und Preisvergleich – das alles bietet das Internet per Mausklick von zu Hause aus. Klingt einfach, schnell und unkompliziert. Besonders für ältere Menschen eröffnen sich dadurch viele Möglichkeiten. Doch Augen auf beim Onlinekauf, denn für den erfolgreichen und sicheren Einkauf gibt es verschiedene Punkte, auf die man achten sollte. Ihre Fragen beantwortet unser Experte beim „Digitalen Stammtisch“.
Die „Digitalen Stammtische“ sind eine Veranstaltungsreihe, die von der „Deutschland sicher ins Netz“ (DSiN) in Kooperation mit der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband) bundesweit veranstaltet wird. Sie bietet Ehrenamtlichen und Multiplikatorinnen, Seniorinnen und Senioren und allen Interessierten die Möglichkeit, sich mit Expertinnen und Experten auszutauschen. Die „Digitalen Stammtische“ sind ein Angebot im Rahmen des Digital-Kompass (www.digital-kompass.de) des Bundesverbraucherministeriums.
L-111410 | VHS Lindenthal
14.11., Mi, 16:30–18 Uhr | entgeltfrei |
Guido Steinke

Digitaler Stammtisch: Datenschutz im Internet
Ohne Daten geht fast nichts mehr. Durch das Internet sind sie zu einer weltweit begehrten Ressource geworden – man nennt sie auch „das Öl von morgen“. Was passiert mit meinen E-Mails? Welche Daten darf ein Online-Shop erheben? Diese und andere Fragen können Sie mit unserer Expertin vom Landesdatenschutz besprechen, die per Videokonferenz dazu geschaltet wird. Weitere Themen werden sein: Welches sind meine Rechte? Wie kann ich mich selbst schützen?
L-111420 | VHS Lindenthal
28.11., Mi, 16:30–18 Uhr | entgeltfrei |
Guido Steinke

Digitaler Stammtisch: Geldanlage im Alter – wie informiere ich mich richtig?
Für viele Menschen stellt sich im Alter die Frage nach dem richtigen Umgang mit ihrer finanziellen Situation. Dabei fließen unterschiedliche Faktoren in ihre Entscheidung ein, wie die jeweilige Risikobereitschaft oder mögliche zukünftige Ausgaben für Pflege, Unterstützung von Familienangehörigen oder Sanierungsarbeiten an Wohneigentum. In dieser Fragerunde informieren wir Sie über die zentralen Bausteine, die Sie bei der Geldanlage beachten sollten und geben Tipps, wie Sie bei einer Vielfalt an Informationsmöglichkeiten die für Ihre Anlageentscheidung notwendigen Informationen erhalten können. Beim „Digitalen Stammtisch“ beantworten Experten von der BaFin, die per Videokonferenz zugeschaltet werden, Ihre Fragen. BaFin steht für die Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht. In dieser Eigenschaft beaufsichtigt sie Banken und andere Finanzdienstleistungsinstitute und prüft, ob sie die gesetzlichen Verhaltenspflichten einhalten.
L-111430 | VHS Lindenthal
5.12., Mi, 16:30–18 Uhr | entgeltfrei |
Guido Steinke

Köln konkret

Kölle es e Jeföhl. Und noch mehr als das. Wir bringen Ihnen Ihre Stadt noch ein bisschen näher. Köln ist zudem die größte Stadt in NRW – und sie wächst weiter. Wie wird Köln in Zukunft aussehen? Welche Herausforderungen sind damit verbunden für die Politikfelder: Wohnen, Verkehr, Umwelt, Gesundheit, Bildung und Soziales? Im Strategieprozess „Kölner Perspektiven 2030“ sind wir neben vielen anderen Akteuren vertreten, um Lösungen für die Zukunft zu erarbeiten. Darüber hinaus entwickeln sich auf unterschiedlichen Ebene Ideen, Vorstellungen und Konzepte für die Stadt und ihre Bürgerinnen und Bürger. Was bewegt Köln? Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog.

AKWAABA-Festival 2018 – Nachhaltig fair in Köln!

Das Afrika-Festival im Kulturquartier am Neumarkt

Kölner Bürgerinnen und Bürger mit afrikanischem Hintergrund gestalten das Lebenswerte an unserer Stadt mit – und zwar für alle Menschen. Brücken zwischen den Kontinenten und den Kulturen werden gebaut. Positive Beispiele und gute Impulse für ein bewussteres und nachhaltiges Stadtleben werden in afrikanische Städte getragen. Umgekehrt können gute Beispiele aus Afrika in Köln Anstöße zu neuem Denken liefern: ob bei Städtepartnerschaften, bei Themen wie Plastiknutzung und grünem Leben – oder aber schlicht im individuellen Austausch von Ideen – so auch auf dem AKWAABA-Festival. Wir zeigen Möglichkeiten des Engagements auf und diskutieren miteinander, wie künftig noch mehr Menschen in Köln für eine lebenswerte und nachhaltige Stadt aktiv werden können. Ein Tag rund um Afrika in Köln in all seiner Vielfalt – zum Zuschauen, Mitmachen, Mitdiskutieren, Vernetzen – und natürlich auch zum Genießen!
Eine Kooperation von Bündnis14 Afrika, Dako. e.V., Volkshochschule Köln, Rautenstrauch-Joest-Museum und zahlreichen Kölner Afrikavereinen und -initiativen.
A-112001 | FORUM Volkshochschule
1.9., Sa, 12–19 Uhr | 9.33 UStd. | Eintritt frei

4. Kölner FAIR TRADE NIGHT

Köln ist „Hauptstadt des Fairen Handels“!

Die 4. FAIR TRADE NIGHT widmet sich den vielfältigen Facetten der Welt des Fairen Handels. In lockerer Atmosphäre präsentieren Unternehmen sich und ihre breite Palette fairer Produkte, Vereine und Initiativen informieren über den Fairen Handel im Allgemeinen, konkrete Projekte und nachhaltige Lebensstile. Die Gäste können faire Alternativen zu herkömmlichen Produkten an-, ausprobieren oder auch kaufen. Politische Impulsvorträge und Talks bieten weitere Informationen und die Möglichkeit zum Austausch.
Die diesjährige FAIR TRADE NIGHT ist ein Projekt von Fair Trade Town Köln, ökoRAUSCH Festival, Volkshochschule Köln, KölnAgenda e.V., Allerweltshaus e.V., TransFair e.V. und ConAction e.V.
Der Abend findet im Rahmen der bundesweiten Fairen Woche 2018 statt. Seien Sie dabei!
A-112005 | FORUM Volkshochschule
27.9., Do, 18–21:30 Uhr | 4.67 UStd. | Eintritt frei

Rot, Gelb, Grün – und nachts oft aus

Ampeltechnik leicht erklärt

Fragen Sie sich im Straßenverkehr nicht auch schon mal: Warum habe ich eigentlich immer rot? Wie funktionieren die Vorrangschaltungen für Busse oder Bahnen? Wer bestimmt die Länge der Grünzeiten – und wann werden Ampeln nachts abgeschaltet? Unter welchen Voraussetzungen werden akustische Signale für Sehbehinderte eingebaut? Auf diese und weitere Fragen zu Ampeln in Köln erhalten Sie kompetente Antworten vom städtischen Verkehrsexperten Dirk Schopen. In Kooperation mit dem Amt für Straßen und Verkehrstechnik der Stadt Köln.
A-112008 | VHS-Studienhaus
30.10., Di, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei | **Dirk Schopen**

Moderne Formen der Sklaverei – auch bei uns?

4. Kölner Menschenrechtsforum zum Internationalen Tag der Menschenrechte

Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte, deren 70jähriges Bestehen in diesem Jahr zu feiern ist, macht in Art. 4 deutlich: „Niemand darf in Sklaverei oder Leibeigenschaft gehalten werden; Sklaverei und Sklavenhandel sind in allen Formen verboten.“ Doch obwohl heute kein Staat mehr die Versklavung von Menschen rechtlich legitimiert, befinden sich in vielen Teilen der Welt Millionen von Menschen in Situationen extremer Ausbeutung, die sie aufgrund von Drohungen, Gewalt, Zwang, Irreführung und Machtmissbrauch aus eigener Kraft nicht verlassen können. Diese Situationen, darunter private und staatliche Zwangsarbeit, Menschenhandel und erzwungene sexuelle Ausnutzung, werden unter dem Sammelbegriff der „modernen Sklaverei“ zusammengefasst. Es kooperieren die Volkshochschule Köln und Amnesty International.
A-112013 | FORUM Volkshochschule
10.12., Mo, 19–21 Uhr | Eintritt frei

„Wer gehört (nicht) zu Mülheim?“: Ein Veedel, eine Migrationsgeschichte – Spaziergang mit Meral Sahin und Peter Bach

Vom Norbert-Burger-Haus zur Ömer-ul Faruk Moschee: Köln-Mülheim ist aus vielen Perspektiven betrachtet einen Besuch wert. Nicht nur die jüngere Geschichte um die traurige Bekanntheit der Keupstraße ist Thema, sondern auch die Erzählungen der Zuwanderung insgesamt, welche diesen spannenden und diversen Stadtteil ausmacht. Zwei nach Mülheim migrierte Menschen mit zwei vollkommen unterschiedlichen Biografien und einem gemeinsamen Ziel, Veedel-Kennerin Meral Sahin und Veedel-Kenner Peter Bach, nehmen Sie mit auf diesen Spaziergang.
A-120008 | →● KVB-Haltestelle Keupstraße
23.9., So, 14:30–16:45 Uhr | 11 € | **Peter Bach**

Das Clouth Quartier in Nippes – neues Wohnen in Köln!

Gemeinschaftliches Bauen und Wohnen mit Baugemeinschaften

Fast 140 Jahre schrieb die von Franz Clouth gegründete Rheinische Gummiwarenfabrik Kölner Industriegeschichte, bevor die Produktion 2005 stillgelegt wurde. Bis Ende 2019 soll ein lebendiges und vielfältiges Quartier mit Raum für Wohnen, Arbeit, kreative Berufe, Gastronomie und attraktiven Freiflächen entstehen. Wir starten mit einem Rundgang durch das neue Quartier und wenden uns dann besonders den Baufeldern zu, auf denen zehn Baugemeinschaften als „Bauherren“ ihre Häuser selbst gebaut haben. Gemeinsam mit den beiden Exkursionsbegleitern, die selbst hier wohnen, werden wir uns die Häuser näher anschauen und über die Erfahrungen mit dem gemeinschaftlichen Planen, Bauen und Wohnen sprechen. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem Netzwerk für gemeinschaftliches Bauen und Wohnen im hdak.
A-120027 | →● Haltestelle Linie 16, Kinderkrankenhaus Amsterdamer Straße
6.10., Sa, 14–17 Uhr | 13 € | **Peter Heinzke**

Leben in Europa

Die Europäische Union ist aus dem Leben der Kölnerinnen und Kölner nicht mehr wegzudenken. Die Volkshochschule begleitet aktuelle Entscheidungen aus Brüssel und andere wichtigen europäischen Orten mit Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen mit dem Ziel, die EU und Europa transparenter zu machen. Wie können wir alle an der europäischen Politik mitwirken? Warum ist für uns wichtig, was in Brüssel und anderen Hauptstädten entschieden wird? Was gehen uns die Wahlen in anderen Ländern an? Welche

Rechte haben EU-Bürgerinnen und Bürger? Kommen Sie zu unseren EU-Veranstaltungen und erfahren Sie, warum es sich lohnt, sich mit der EU zu beschäftigen.

Die Slowakei – vielfältig und modern

Im Land der Karpaten konzentriert sich auf kleinem Raum eine Vielfalt von Naturschönheiten und architektonischen Schätzen, die vom Massentourismus noch nicht eingenommen worden sind: sanfte Bergländer, die schneebedeckte Hohe Tatra sowie verträumte, malerische Städte, Schlösser, Burgen und Holzkirchen. Viele der historischen Sehenswürdigkeiten gehören zum UNESCO-Weltkulturerbe, und die zweitgrößte Stadt, Košice, war 2013 Kulturhauptstadt Europas. Die Slowakei orientiert sich als EU-Mitglied zunehmend nach Westeuropa; doch neben dieser neuen Ausrichtung wird Wert auf die Tradition und Vergangenheit gelegt. Karin Horn, Diplom-Geographin und Referentin für Länderkunde, nimmt uns mit auf eine Entdeckungsreise durch das insgesamt noch recht unbekannte EU-Land in der Mitte Europas.
A-113010 | VHS-Studienhaus
20.9., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Karin Horn

Volksentscheide in der EU – Fluch oder Segen?

Beim Thema Volksentscheide und EU denkt man sofort an das Brexit-Votum von 2016 und an die gescheiterten Verfassungsreferenden in Frankreich und den Niederlanden aus dem Jahr 2005. Waren das aus heutiger Sicht Sternstunden der direkten Demokratie? Und warum können nur einige Länder solche Volksentscheide durchführen? Heute Abend diskutieren wir die Chancen und Risiken von Referenden auf europäischer Ebene und welche neuen Formen der demokratischen Beteiligung es in Zukunft geben könnte. Unser Gast ist unter anderem Robert Hotstegs von „Mehr Demokratie e.V.“. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Europa-Union Köln und den Jungen Europäischen Föderalisten (JEF).
A-113012 | VHS Porz
26.9., Mi, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei

Bedrohen autoritäre Staaten die Demokratie in Europa?

Es scheint, als ob es immer mehr „illiberale Demokratien“ in und um Europa gibt. 28 Jahre nach dem Ende des Ost-West-Konflikts hat sich die liberale Demokratie in Europa nicht etwa endgültig durchgesetzt, wie zunächst alle erwartet hatten. Seit geraumer Zeit sieht sich unser offenes und freies Gesellschaftsmodell herausgefordert – nicht nur durch den großen Nachbarn im Osten, Russland, sondern auch durch Länder wie Polen oder Ungarn. Siebo Janssen diskutiert mit Ihnen, wie es um Recht und Freiheit in Europa bestellt ist. Der Abend wird moderiert von Jochen Leyhe. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Europa-Union Köln und den Jungen Europäischen Föderalisten (JEF).
A-113015 | VHS Kalk
11.10., Do, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Siebo M.H. Janssen, Jochen Leyhe

Die USA vor den Kongresswahlen

Führen die „midterms“ zum Politikwechsel?

Was gehen uns die Zwischenwahlen in den USA an? In Bezug auf Handelsbeziehungen, Zölle, Iran, China und Russland sind die Verbindungen zwischen den Vereinigten Staaten und Europa evident. Die Zwischenwahlen, bei denen das Repräsentantenhaus und ein Drittel des Senats neu gewählt werden, geben uns die Gelegenheit, die politische Stimmung am Vorabend der midterm elections zu analysieren. Gibt es zwei Jahre nach der Wahl von Donald Trump ein Zeichen für einen politischen Wechsel? Diskutieren Sie mit unseren deutsch-amerikanischen Gästen, in welche Richtung sich die transatlantischen Beziehungen entwickeln.
Die Veranstalter des Abends sind das Amerikahaus NRW e.V. und die Volkshochschule Köln.
A-113020 | FORUM Volkshochschule
6.11., Di, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei

Wahlen zum Europäischen Parlament

Alle fünf Jahre wählen wir in Deutschland 96 EU-Abgeordnete. Im Mai 2019 ist es wieder so weit. Erfahren Sie, wer sich zur Wahl stellt, wieso kleine Parteien relativ gute Chancen haben und wie die Europapolitik unseren Alltag beeinflusst. Was sind nochmal die Aufgaben des Europäischen Parlaments und was ist mit den transnationalen Listen passiert? Außerdem schauen wir über den Tellerrand und diskutieren, worüber in anderen europäischen Ländern vor den Europawahlen diskutiert wird. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Europa-Union Köln und den Jungen Europäischen Föderalisten (JEF).
A-113025 | VHS Mülheim
15.11., Do, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Anne Gödde, Thomas Traguth

Rumänien – eine unbekannte EU-Erfolgsgeschichte

Zehn Jahre nach dem EU-Beitritt Rumäniens hat sich das Land erstaunlich entwickelt, was im Strom der Negativschlagzeilen oftmals untergeht. Der rumänische Botschafter, S.E. Herr Emil Hurezeanu wird in seiner Keynote über die unbekannte Erfolgsgeschichte des Landes sprechen, bevor wir mit weiteren Expertinnen über die vielversprechende Entwicklung, die bevorstehende EU-Ratspräsidentschaft und die gemeinsamen europäischen Herausforderungen diskutieren. Es moderiert Tobias Flessenkemper von der Südosteuropa-Gesellschaft. Die Veranstalter des Abends sind die Volkshochschule Köln und die Südosteuropa-Gesellschaft (Zweigstelle Köln) in Zusammenarbeit mit der Europa-Union und den Jungen Europäischen Föderalisten (JEF) Köln.
A-113035 | FORUM Volkshochschule
29.11., Do, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei |
Tobias Flessenkemper

Europa aktuell in der Unibibliothek

In dieser Reihe wird über aktuelle europapolitische Themen informiert und diskutiert. EU-Experte Siebo Janssen und Moderator Jochen Leyhe analysieren mit weiteren Gästen die neuesten Entwicklungen in und um Europa. Es kooperieren das Europäische Dokumentationszentrum, das Heinz-Kühn-Bildungswerk und die Volkshochschule Köln.

Ort:
Universitäts- und Stadtbibliothek (USB),
Universitätsstr. 33,
Europäisches Dokumentationszentrum EDZ,
Lesesaalbereich, 2. Etage.

Europa und der Nahe Osten

Seit geraumer Zeit kommen vor allem negative Nachrichten aus diesem wichtigen Teil der Erde. Heute Abend wollen wir diskutieren, was eigentlich Europa im Syrien-Krieg will und wie sich die Situation nach dem Ausstieg der Vereinigten Staaten aus dem Atomabkommen mit dem Iran darstellt. Ist Iran nun ein Feind, aber das ähnlich rückwärtsgewandte Saudi-Arabien ein Verbündeter? Israel ist laut Kanzlerin Merkel „Teil deutscher Staatsräson“. Sind das wirklich mehr als wohlfeile Worte? Und was ist überhaupt mit Putins Russland? Der Europa-Experte Siebo Janssen stellt sich Ihren Fragen. Die Moderation übernimmt Jochen Leyhe.
A-113110 | Lindenthal, USB
31.8., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei

Was ist denn da bloß los? Ist Ungarn noch ein fester Bestandteil der Europäischen Union?

Die Wahlen in Ungarn im April 2018 brachten wieder einmal Viktor Orbán als unbestrittenen Sieger hervor. Wendet sich das Land, das 1989 den ersten Stein aus der Mauer brach, von Europa ab? Ist Ungarn überhaupt noch eine Demokratie in unserem Sinne oder ein „autoritärer FIDESZ-Staat“, der mit unseren freiheitlichen Werten nicht mehr viel zu tun hat? Gibt es überhaupt noch eine Opposition,

die diesen Namen verdient oder ist sie so zerstritten, dass von ihr nichts zu erwarten ist? Kata Steinberger ist als gebürtige Ungarin immer wieder in ihrem Land und lebt sonst seit Jahrzehnten in Köln. Sie weiß, was in Ungarn vor sich geht und wie viele ihrer ehemaligen Landsleute denken. Siebo Janssen als Europa-Experte wird die Entwicklungen in den aktuellen europäischen Kontext einordnen. Die Podiumsdiskussion wird von Jochen Leyhe moderiert.
A-113115 | Lindenthal, USB
14.9., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Kata Steinberger

Vor welchen Herausforderungen steht die Wirtschaft in Europa?

Die Wirtschaft in Deutschland befindet sich nunmehr im neunten Jahr des Aufschwungs und eilt zu immer neuen Beschäftigungsrekorden. Ist das in ganz Europa so? Ist die Euro-Krise, die uns so lang in Atem hielt, endgültig überstanden? Vor welchen Herausforderungen steht Europas Wirtschaft angesichts eines protektionistisch gestimmten Donald Trumps in den USA und einer immer größer werdenden (ökonomischen) Weltmacht China? Welche Zukunft hat die lang erkämpfte Welthandelsordnung? Ziehen Deutschland und Frankreich an einem Strang? Diese und weitere Fragen beantwortet die Wirtschaftsexpertin Dr. Galina Kolev vom Institut der deutschen Wirtschaft (IW Köln) in der Diskussion mit dem Europa-Experten Siebo Janssen. Der Abend wird moderiert von Jochen Leyhe.
A-113120 | Lindenthal, USB
5.10., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Dr. Galina Kolev

Nach den Zwischenwahlen in den USA – wie geht es weiter mit den transatlantischen Beziehungen?

Die erste wirkliche Bewährungsprobe nach zwei Jahren Donald Trump als US-Präsident ist nun gelaufen. Ist alles so schlimm wie vor zwei Jahren befürchtet oder waren die meisten Sorgen übertrieben? Hat dieser Präsident, entgegen aller Erwartungen, trotz martialischer Rhetorik auch etwas Gutes geleistet? Was folgt nun aus den Zwischenwahlen und wie geht es weiter im Verhältnis zwischen den USA und Europa? Siebo Janssen fasst die Wahlergebnisse zusammen steht Ihnen Rede und Antwort. Die Fragerunde wird moderiert von Jochen Leyhe.
A-113125 | Lindenthal, USB
9.11., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |

Europäischer Jahresrückblick

An diesem Abend wollen wir 2018 als „europäisches Jahr“ Revue passieren lassen. Von Berlin bis Paris über Rom nach Warschau und Budapest, nicht zu vergessen Moskau und auch Washington und viele andere Hauptstädte. Welche Highlights gab es? Was wird uns in 2019 beschäftigen? Siebo Janssen beantwortet Ihre Fragen; die Moderation übernimmt Jochen Leyhe.
A-113130 | Lindenthal, USB
14.12., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei

Internationale Verantwortung

Die Welt ist ein Dorf. Was das über uns und unsere Nachbarn aussagt, möchten wir mit fachkundigen und interessierten Gästen erörtern. Wir brechen Themenkomplexe auf und diskutieren, welche Auswirkungen (Nicht)Handeln lokal und global hat, und wie umgekehrt internationale Entwicklungen uns persönlich betreffen. Stellen Sie mit uns gemeinsam Fragen zur internationalen Verantwortung und Solidarität, zu Gerechtigkeit und zu Handlungsoptionen.

Welt-Mädchentag 2018 – Aktiv gegen Kinderarbeit!

Kinderarbeit einfach zu verbieten, reicht nicht aus und würde die Not vieler Familien noch steigern. 40 Millionen Menschen weltweit sind in Sklaverei gefangen. 71% davon sind Frauen und Mädchen. Sie verrichten gefährliche Arbeiten, sind täglicher Gewalt ausgesetzt und erhalten in vielen Fällen keine Bildungschancen. Viele Organisationen, unter anderen das Kinderhilfswerk PLAN International, helfen durch Hilfe zur Selbsthilfe. In den benachteiligten Regionen Asiens, Afrikas und Lateinamerikas werden Familien durch den Kauf von lokalen Produkten unterstützt. Gute Arbeitsbedingungen, faire Löhne und soziale Hilfe werden dabei vorausgesetzt und regelmäßig überprüft. Kindern und Jugendlichen wird schulische und berufliche Bildung gewährt. Insbesondere Mädchen werden gefördert. Prominente Patinnen und Paten berichten vom Prinzip Hilfe durch Handel. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit PLAN International.
A-114101 | FORUM Volkshochschule
13.10., Sa, 16–18 Uhr | Eintritt frei

Friedensarbeit in der Praxis

Wie kann man in Krisengebieten Frieden fördern?

In einer Zeit, in der wir über die Nachrichten verstärkt internationale Krisen und Konflikte wahrnehmen, richten wir unser Augenmerk auf die internationale Friedensarbeit: Wie sieht Friedensarbeit in der Praxis aus? Wie kann man in Krisengebieten Frieden fördern? Welche verschiedenen Ansätze und Möglichkeiten gibt es? Hat Friedensarbeit im Krieg überhaupt eine Chance? Johanna Wolf de Tafur ist ausgebildete Friedens- und Konfliktberaterin und hat als Menschenrechtsbeobachterin für verschiedene Nichtregierungsorganisationen und die Vereinten Nationen u.a. in Indonesien und in der Demokratischen Republik Kongo gearbeitet. Sie wird eine kurze Einführung in das Thema Friedensarbeit geben und zeigen wo diese ansetzen und wie sie wirken kann.
A-114103 | VHS-Studienhaus
25.10., Do, 20–21:30 Uhr | Eintritt frei |
Johanna Wolf de Tafur

Andreas Zumach: Kein Ende der Konflikte im Nahen und Mittleren Osten!

Machtinteressen und Stellvertreterkriege

Der Nahe und Mittlere Osten ist längst zu einem zu einem Schlachtfeld geopolitischer Interessen, Allianzen und Rivalitäten geworden. Es geht nicht mehr um die Bekämpfung des sogenannten „Islamischen Staates“, die Konfliktlinien verlaufen mittlerweile zwischen den internationalen Großmächten USA und Russland, zwischen regionalen Machtzentren wie Israel und Iran und sogar zwischen den Nato-Partnern Türkei und USA. Diese Konstellation bietet nur wenig Raum für diplomatische Lösungen. Andreas Zumach, taz-Korrespondent in Genf am Hauptsitz der Vereinten Nationen, berichtet über die aktuelle Lage im Nahen und Mittleren Osten, über die Verhandlungen der Interessensmächte abseits der Öffentlichkeit und zeigt mögliche Entwicklungen der Region auf. Eine Kooperation von Volkshochschule Köln, Friedensbildungswerk und Melanchthon-Akademie.
A-114105 | FORUM Volkshochschule
4.11., So, 17–19 Uhr | Eintritt frei |
Andreas Zumach

„Fairer Handel“ in der Schule – Ideen für Unterricht und Schulleben

Mit Führung durch die Fair Fashion Sonderausstellung im Rautenstrauch-Joest-Museum

Diese Veranstaltung im Nachgang zur 4. Kölner FAIR TRADE NIGHT 2018 bietet interessierten Lehrenden sowie pädagogisch Tätigen in Kinder- und Jugendeinrichtungen die Möglichkeit, konkrete Umsetzungsmöglichkeiten des Themas „Fairer Handel“ in Unterricht und Schulleben kennen zu lernen und sich über eigene Ideen auszutauschen. Außerdem sind verschiedene Kölner Fairtrade-Schools unterschiedlicher Schulformen und Klassenstufen eingeladen und stellen ihre Projekte sowie deren Bezüge und Anknüpfungsmöglichkeiten zu bestehenden Bildungsstandards vor.
A-114108 | VHS-Studienhaus
7.11., Mi, 15–18 Uhr | Die Veranstaltung ist kostenfrei, wir bitten um Anmeldung

Fabrizio de André – ein Tribute-Konzert mit Geschichten der Ausgegrenzten und Entrechteten

„Non al denaro, non all'amore né al cielo." Per chi viaggia in destinazione ostinata e contraria

15 deutsche und italienische Musikerinnen und Musiker präsentieren ein Bühnenkonzert, das Fabrizio de André, einem der wichtigsten Interpreten der zeitgenössischen italienischen Musik, gewidmet ist. Die Lieder des politischen Liedermachers, den man als italienischen Wolf Biermann bezeichnen könnte, erzählen überwiegend Geschichten von Ausgegrenzten und Entrechteten.
Der historische Hintergrund des Konzertes ist der alljährlich am 4. November begangene „Giornata dell'Unità Nazionale e delle Forze Armate" – ein Gedenktag, an dem seit dem Ende des 1. Weltkrieges die Nationale Einheit und die militärischen Streitkräfte gefeiert werden. Mit diesem Tribute-Konzert soll dem Tag in Kooperation mit dem italienischen Generalkonsul Pierluigi Ferraro, der selbst musikalisch im Konzert mitwirkt, als „La Giornata della Pace" („Der Tag des Friedens") eine neue Wertigkeit verliehen werden. Das Programm umfasst sowohl italienische als auch ins Deutsche übersetzte Titel. Es kooperieren die Volkshochschule Köln und das Generalkonsulat der Italienischen Republik in Köln.
A-114110 | FORUM Volkshochschule
10.11., Sa, 19:30–21:30 Uhr | 20 € an der Abendkasse (Schüler/innen u. Studierende 12 €)

„Wie die Geschichten auf die Welt kamen"

7. Vorleseabend der Literaturen Afrikas

Zum 7. Mal laden die zu einem aufregenden Streifzug durch die literarischen Landschaften des afrikanischen Kontinentes ein. Renommierte Vorleserinnen und Vorleser werden Geschichten von Klassikern und Nachwuchstalenten sowie kritische und poetische Stimmen vorstellen. Die diesjährige Lesereise führt in die Erzählwelten von Mia Coutos Heldin „Imani" in Mosambik und in die knallharten Realitäten Südafrikas mit Ameera Patels Thriller „Outside the lines". Lauschen Sie dem „Scharlachroten Gesang" von Mariama Bâ aus Senegal und den „Liebesgedichten" aus einem nigerianischen Knast von Helon Habila. Lassen Sie sich überraschen von dem mit praller Lebenslust gepaarten schwarzen Humor der simbabwischen Star-Autorin Petina Gappah und von der feinen Selbstironie der jungen Algerierin Kaouther Adimi. Die exquisite Mischung der Texte und unsere prominenten Vorlesenden garantieren einen anregenden und vergnüglichen Abend.
Allerweltshaus Köln kooperiert mit Volkshochschule Köln, Rautenstrauch-Joest-Museum (RJM) und der Museumsgesellschaft RJM, unterstützt von der DEG – Deutsche Entwicklungs- und Investitionsgesellschaft mbH.
A-114115 | FORUM Volkshochschule
24.11., Sa, 19:30–22 Uhr | Abendk. 8€ / 6€

Martin Luther King & Bobby Kennedy: zwei ausgelöschte Leben – eine noch glühende Vision?

Nur wenige Monate lagen zwischen den Attentaten auf den afro-amerikanischen Bürgerrechtler Dr. Martin Luther King und den US-Präsidentschaftskandidaten Robert F. Kennedy. Das Jahr 1968 warf in den USA und weltweit einen Schatten auf die bewegte Ära und die berühmten Worte: „I have a dream..."Was ist aus diesen Träumen geworden? Welche gemeinsamen Vorstellungen hatten die beiden charismatischen Visionäre „MLK" und „Bobby"? Was davon ist heute – genau 50 Jahre danach – Realität, was nicht? Und welchen Bestand haben diese Visionen aktuell noch in unserer Gesellschaft? Wir sprechen u.a. mit Prof. Dr. Anke Ortlepp von der Universität zu Köln und laden Sie zur Diskussion ein. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem Amerikahaus NRW e.V.
A-114120 | FORUM Volkshochschule
27.11., Di, 19:30–21 Uhr | Der Eintritt ist frei

Globales Lernen

Wer zahlt für unseren Wohlstand? Wie wir hier leben und wirtschaften, beeinflusst das Leben von Menschen am anderen Ende der Welt. Das Billig-T-Shirt, das unter katastrophalen Bedingungen in Asien produziert wird, der CO2-Ausstoß, der Inseln im Pazifik versinken lässt oder die Lebensmittelindustrie, die in Entwicklungsländern auf Kosten der lokalen Bevölkerung für den europäischen Markt produziert, sind nur einige Beispiele. Erforschen Sie mit uns politische Hintergründe, alternative Lebens- und Politikentwürfe und alltagstaugliche Handlungsmöglichkeiten.

Klimawandel und Umweltkonflikte – ein Thema (auch) für Sprachkurse

Für Lehrende in Schule und Erwachsenenbildung

Betrachtet man den fortschreitenden Klimawandel und die drastische Zerstörung der Umwelt aus globaler Perspektive, werden grundlegende Herausforderungen für eine zukunftsfähige Welt deutlich. Während die Menschen in den Ländern des Globalen Nordens durch hohen Ausstoß von Emissionen größtenteils für den Klimawandel verantwortlich sind, sind die Menschen im Globalen Süden häufig die ersten Betroffenen. An Klimawandel und Umweltzerstörung weltweit lassen sich also globale Machtverhältnisse erkennen. Wer profitiert, wer wird benachteiligt? Sie erarbeiten das Thema anhand verschiedener interaktive Methoden und reflektieren diese im Hinblick auf Ihre Arbeitspraxis. Sie gehen mit einem Repertoire an kritischen Inhalten und spannenden Methoden für den eigenen Unterricht nach Hause. Eine Kooperation mit dem Informationsbüro Nicaragua e.V. Mit freundlicher Unterstützung von Engagement Global im Auftrag des BMZ.
A-114251 | VHS-Studienhaus
29.9., Sa, 9:30–17:30 Uhr | 10.67 UStd. | 7 € | Für Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 4 €. Mittagsimbiss und Material sind im Preis enthalten. | **Jana Kemper, Alina Symanzik**

Von der Pflanze zur Jeans. Wie Mode entsteht – und auf wessen Kosten

Workshop für Lehrende in der Erwachsenenbildung zur Ausstellung des Rautenstrach-Joest-Museums

Billig kaufen ist teuer. Nicht nur, weil das Gekaufte schnell verschleißt und Neues her muss, sondern auch, weil billige Mode auf Kosten von schlimmen Arbeitsbedingungen im Globalen Süden entsteht. Seit dem Einsturz einer Textilfabrik in Rana Plaza vor fünf Jahren ist dies eigentlich der allgemeinen Öffentlichkeit bekannt, aber wer konsumiert entsprechend? Die Ausstellung Fast Fashion des Rautenstrauch-Joest-Museums beleuchtet die Schattenseiten der globalisierten

Textilwirtschaft. Sie zeigt darüber hinaus Alternativen: Beispiele eher nachhaltiger Textilherstellung aus verschiedenen Kulturen der Welt, die oftmals auf traditionellem Wissen beruhen.
A-114252 | →● Innenstadt, Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstr. 29-33
3.11., Sa, 10:30–17:30 Uhr | 9.33 UStd. | 7 €
Inklusive Museumseintritt und Mittagsimbiss

Workshop für alle Interessierten zur Ausstellung des Rautenstrach-Joest-Museums
Dieser Workshop umfasst einen gemeinsamen Ausstellungsbesuch und die Erarbeitung der Hintergründe mit einer fachkundigen Referentin. Er findet in der Ausstellung statt. Eine Kooperation mit dem Rautenstrauch-Joest-Museum Köln und dem Museumsdienst Köln. Mit freundlicher Unterstützung von Engagement Global im Auftrag des BMZ.
A-114253 | →● Innenstadt, Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstr. 29-33
8.11., Do, 17–20 Uhr | 4 € Inklusive Museumseintritt

Von der Pflanze zur Jeans. Wie Mode entsteht – und auf wessen Kosten – Vorschau 2019

Anmeldung erst ab Herbst 2018 möglich. Vorab-Reservierungen bitte an vhs-kultur@stadt-koeln.de
A-114256 | →● Innenstadt, Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstr. 29-33
17.1., Do, 17–20 Uhr | 4 € Inklusive Museumseintritt

Radiowerkstatt Saatgut Global: Wo kommt eigentlich unser Essen her?

Bildungsurlaub – für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
Wie gestalten wir Landwirtschaft so, dass sie alle ernährt, Artenvielfalt erhält und den Klimawandel begrenzt? Welche Bedeutung hat der Zugang zu freiem Saatgut für die Lösung des weltweiten Hungerproblems? Gibt es ein Menschenrecht auf Saatgut? Sie befragen Expertinnen und Experten über Ernährungsräte in Köln und weltweit, Open Source Saatgut, Urbane Landwirtschaft in Köln oder Delhi, das Menschenrecht auf Saatgut oder die Arbeit von Bayer Crop Science. Als Gruppe erstellten Sie einen Radiobeitrag zu Saatgut Global, der anschließend beim Radio alleweltonair des Allerweltshauses Köln im Rahmen des Kölner Bürgerfunks gesendet wird. Das notwendige Handwerkszeug hierzu erlernen Sie ebenfalls in dieser Woche. Während des Prozesses reflektieren Sie, wie Sie Formate wie eine Radiowerkstatt oder Podcasterstellung in Ihrem Kontext einsetzen könnten, und erhalten im Anschluss Beratung bei der Entwicklung eines Konzeptes hierfür. Es kooperieren Volkshochschule Köln, Allerweltshaus Köln, Gemeinschaftsgärten Köln, FIAN Deutschland e.V., der Ernährungsrat Köln, das Global South Studies Centre der Universität zu Köln. Mit freundlicher Unterstützung von Engagement Global im Auftrag des BMZ.
A-114258-BU | VHS-Studienhaus
5x, 22.10.–26.10., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr | 45 UStd. | 40 € | **BU** | **Nora Rütten, Viktoria Hytrek, Bettina Fruchtmann**

Gutes tun beim Alltagskonsum – Fahrradtour

Die positive Stadtrundfahrt mit Kölle Global
Erleben Sie kreative Orte für nachhaltiges Shoppen, Essen und Leben in Ihrer Stadt! Anstatt zu kritisieren, wollen wir an diesem Tag motivieren und inspirieren. Wir radeln zu verschiedenen Stationen, wo Sie Möglichkeiten eines anderen Konsums kennen lernen. Einkaufen? Es geht auch um Anderes: Teilen, Tauschen und Lernen. Wir stellen Geschäfte vor, die versuchen, alle Produktionsschritte ihrer Waren nachhaltiger zu gestalten, und besuchen Initiativen und Projekte, die ein anderes Leben schaffen (wollen). Bitte eigenes Fahrrad mitbringen! In Kooperation mit Kölle Global. Mit finanzieller Unterstützung von Engagement Global im Auftrag des BMZ.
A-114265 | →● Hahnentorburg am Rudolfplatz, 50674 Köln, Innenstadt
6.10., Sa, 13–16:30 Uhr | 4.67 UStd. | Eintritt frei, bitte vorab anmelden | **Nora Rütten**

Auseinandersetzung mit Geschichte

Matinée: Die Konfrontation mit dem Massenmord an den Juden. „Holocaust"–Serie und Holocaust-Debatten (1979)

Aus der Veranstaltungsreihe „Der Skandal als vorlauter Bote" mit Hannes Heer
Die im Januar 1979 in den Dritten Programmen der ARD ausgestrahlte US-Serie „Holocaust" erzählte die Geschichte zweier deutscher Familien in Berlin, die sich kannten: Im Schicksal der Familie des jüdischen Arztes Dr. Josef Weiss konnte man alle Stationen der „Endlösung" nachvollziehen, und die Gegenfigur des Erik Dorf zeigte einen Juristen, der als einer der Vollstrecker des Völkermordes Karriere machte. Die Serie wurde ein „Straßenfeger" und für die deutsche Gesellschaft zum Schock: 20 Millionen saßen vor den Fernsehern, 70 Prozent von ihnen urteilten positiv und berichteten von Erschütterung, Scham und Tränen. Der Holocaust war in den deutschen Wohnzimmern angekommen: Aus einer abstrakten Opferzahl wurden Menschen mit Gesichtern und Namen. Die Serie markierte in der BRD den Beginn der Erforschung des Holocaust und einer Kultur der Erinnerung. Eine Veranstaltungsreihe des NS-DOK in Kooperation mit dem Arbeitskreis für Intergenerationelle Folgen des Holocaust, in Kooperation mit der Volkshochschule Köln und dem Filmforum NRW; mit Unterstützung der Bundeszentrale für politische Bildung.
A-114300 | FORUM Volkshochschule
9.9., So, 11–13 Uhr | Eintritt 10 €, zzgl. erm. 6 € (Tageskasse vor Ort oder Vorverkauf Museumskasse des NS-DOK)

Matinée: Der Kampf um die deutsche Schuld. Weizsäcker-Rede (1985), „Historikerstreit" (1986) und Jenninger-Sturz (1988)

Am 8. Mai 1985 bezeichnete der damalige Bundespräsident Richard von Weizsäcker das Kriegsende als „Tag der Befreiung" und den Mord an den Juden „als beispiellos in der Geschichte". Die Historiker Ernst Nolte und Andreas Hillgruber widersprachen und lösten damit den „Historikerstreit" aus. Beide versuchten, die deutsche Verantwortung am Holocaust zu relativieren: Nolte sah darin nur die Imitation der Ermordung des russischen Bürgertums durch die Bolschewiki und verwies auf die Erfindung des politischen Massenmordes in der Französischen Revolution. Hillgruber verlangte die Trennung der deutschen von der jüdischen Geschichte: Für die Juden sei der 8. Mai 1945 eine Befreiung, für die Deutschen dagegen eine Katastrophe gewesen. Gegen diese „deutschen Sonderwege" bestand Jürgen Habermas darauf, dass nur die universellen Menschenrechte die Basis einer demokratischen Identität bilden könnten. Auch die Rede des Bundestagspräsidenten Philipp Jenninger am 10. November 1988 im Bundestag war eine Replik auf den „Historikerstreit": Radikaler als Weizsäcker forderte er das Eingeständnis einer millionenfachen Mitverantwortung der Deutschen für die NS-Verbrechen. Wegen dieser Wahrheit musste Jenninger am nächsten Tag zurücktreten. Eine Veranstaltungsreihe des NS-DOK in Kooperation mit dem Arbeitskreis für Intergenerationelle Folgen des Holocaust, in Kooperation mit der Volkshochschule Köln und dem Filmforum NRW; mit Unterstützung der Bundeszentrale für politische Bildung.
A-114301 | FORUM Volkshochschule
14.10., So, 11–13 Uhr | Eintritt 10 €, zzgl. erm. 6 € (Tageskasse vor Ort oder Vorverkauf Museumskasse des NS-DOK)

Matinée: Die Wehrmachtsausstellung oder die Rückkehr der Täter (1995 – 1999)

Die 1995 eröffnete Ausstellung „Vernichtungskrieg. Verbrechen der Wehrmacht 1941 bis 1944“ präsentierte einen zweiten deutschen Genozid, dem in Jugoslawien und in der Sowjetunion 32 Millionen Menschen zum Opfer gefallen waren. Zu verantworten hatten das 10 Millionen deutscher und österreichischer Soldaten. Das war nicht nur das Ende der bisherigen Legende von der „sauberen Wehrmacht“, sondern auch in den Familien musste die Geschichte von Opa, Vater und Onkel umgeschrieben werden. Die Ausstellung, die von fast einer Million Menschen besucht worden war, wurde erst zum Gegenstand erbitterter Debatten, dann wegen angeblich „gefälschter“ Fotos 1999 zurückgezogen und später rehabilitiert.Eine Veranstaltungsreihe des NS-DOK in Kooperation mit dem Arbeitskreis für Intergenerationelle Folgen des Holocaust, in Kooperation mit der Volkshochschule Köln und dem Filmforum NRW; mit Unterstützung der Bundeszentrale für politische Bildung.

A-114302 | FORUM Volkshochschule
11.11., So, 11–13 Uhr | Eintritt 10 €,
zzgl. erm. 6 € (Tageskasse vor Ort oder Vorverkauf Museumskasse des NS-DOK)

Matinée: „Der Brandstifter“. Martin Walsers Rede in der Frankfurter Paulskirche (1998)

Die Debatte um Martin Walser wurde durch eine Rede ausgelöst, in welcher der Schriftsteller 1998 das öffentliche Gedenken an den Holocaust als „Dauerpräsentation unserer Schande“ angegriffen hatte. Im Streit mit Ignatz Bubis, dem Vorsitzenden des Zentralrats der Juden in Deutschland, der Walser für sein Lob des „Wegsehens“ und „Verdrängens“ als „Brandstifter“ bezeichnet hatte, präsentierte dieser sich als Sprecher der „schweigenden Mehrheit“ und Vertreter eines neuen Antisemitismus. Der Kern seiner Rede war die Feststellung, die Deutschen seien wieder „ein normales Volk“, das keiner staatlich verordneten „Resozialisierung“ wegen vergangener Verbrechen bedürfe. Eine Veranstaltungsreihe des NS-DOK in Kooperation mit dem Arbeitskreis für Intergenerationelle Folgen des Holocaust, in Kooperation mit der Volkshochschule Köln und dem Filmforum NRW; mit Unterstützung der Bundeszentrale für politische Bildung.

A-114303 | FORUM Volkshochschule
9.12., So, 11–13 Uhr | Eintritt 10 €,
zzgl. erm. 6 € (Tageskasse vor Ort oder Vorverkauf Museumskasse des NS-DOK)

„Berlin brennt, Köln pennt“? „68“ in Köln

Bei dem Thema „68“ denkt man meistens an die Zentren des Protests in Berlin und Frankfurt. Doch auch in Köln finden zu dieser Zeit viele verschiedene Aktionen und Proteste statt. Welche dies waren und wie Köln sich in die Entwicklungen in der Bundesrepublik einpasste, ist Thema der gemeinsamen Sonderausstellung von Universität zu Köln und Kölnischem Stadtmuseum „Köln 68! Protest. Pop. Provokation.“, die vom 20. Oktober bis 24. Februar im Kölnischen Stadtmuseum zu sehen ist. Heute Abend stellen uns die Kuratoren der Ausstellung ihre Highlights vor.

A-114308 | VHS-Studienhaus
21.9., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Stefan Lewejohann, Michaela Keim

West-Berlin, Paris, Mexiko-Stadt: Die urbanen Protestbewegungen von 1967/68

PD Dr. Aribert Reimann erforscht Protestbewegungen seit 1945 und widmet sich insbesondere dem Protestgeschehen im großstädtischen Kontext. Heute Abend skizziert er für uns die Kernphasen der Protestbewegungen in drei Städten, die für die globale 1968er Bewegung maßgeblich waren: West-Berlin, Paris und Mexiko-Stadt. Wie lassen sich die Proteste vergleichen? Kann man von einer „globalen Revolte“ sprechen? Wie nehmen wir heute, nach 50 Jahren, diese Proteste wahr? Wir diskutieren die jeweilige Hochschulsituation, den Medienkontext und die Provokationskulturen jener Zeit.

A-114309 | VHS-Studienhaus
4.10., Do, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Dr. Aribert Reimann

100 Jahre VHS Köln: Blick zurück – und nach vorn

Ende des 1. Weltkrieges, Abdankung des Kaisers und Aufbruch in die Weimarer Republik, in deren Verfassung 1919 steht: „Das Volksbildungswesen, einschließlich der Volkshochschulen, soll von Reich, Ländern und Gemeinden gefördert werden.“ Zu dieser Zeit wurde in Köln, wie in vielen anderen Städten in Deutschland, eine VHS gegründet. 1920 beauftragte Oberbürgermeister Konrad Adenauer hauptberuflich Prof. Paul Honigsheim mit der Leitung.

Seither sind fast 100 Jahre vergangen. VHS-Geschichte spiegelte darin immer auch lokale und nationale Zeitgeschichte mit allen Stimmungen, die Aufbruch und Zwangspause, Wiederaufbau und Boom Zeiten mit sich brachten. Kölsche Besonderheiten und allgemeine Tendenzen, beides ist für die Entwicklung bedeutsam. Dem soll im Seminar in einigen Zeitetappen und an vielen Beispielen und Dokumenten nachgespürt werden:

- Von der Gründung 1919 bis zur Schließung 1933
- Die Wiedereröffnung 1946 bis Anfang der 1960er
- Die große Boomphase bis in die 1990er
- Kontinuität und Innovation heute
- Quo vadis – VHS der Zukunft?

Die Volkshochschule Köln und viele andere VHS in Deutschland haben eine Tradition mit vielfältigen Wurzeln in den Lesegesellschaften, der Arbeiterbildung und der Popularisierung von Wissenschaft durch die Universitäten. Sie haben eine bewegte Geschichte mit Brüchen; 1933, 1945 und 1990 sind wichtige Eckdaten. Heute sind es etwa 900 VHS, dazu etwa 3.500 Zweigstellen, flächendeckend für Deutschland.

Zusammengenommen sind die VHS die größte Weiterbildungseinrichtung mit jährlich mehr als 9 Millionen Teilnehmenden. Beachte: Pro Jahr gibt es 26,3 Millionen in der Weiterbildung insgesamt, denen 8,4 Millionen an allgemeinbildenden Schulen, 2,4 Millionen an Berufsschulen und 2,7 Millionen Studierende gegenüberstehen. Das Lebenslange Lernen, gerade auch im Erwachsenenalter gewinnt an Bedeutung für jeden einzelnen.

In der Veranstaltung soll gemeinsam mit den Teilnehmenden dieser mehrdimensionale Blick auf die VHS entwickelt werden. Es geht um Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir schauen auf Köln, aber auch über den Tellerrand hinaus auf andere VHS. Und in Zeiten von Globalisierung und Digitalisierung werden grenzüberschreitende und internationale Aspekte nicht fehlen können.

Aktive Teilnahme ist wünschenswert. Es ist zu erwarten, dass einige sich eher historischen als zukünftigen, andere eher lokalen als landesweiten Fragestellungen widmen wollen. Das ist möglich nach einer Planungsrunde am ersten Tag, dem eine Bearbeitung von Themen in kleineren Gruppen folgt. Materialien (Dokumente,Texte, Fotos, Medien) können mitgebracht werden. Vielleicht sind wir erfolgreich in der Suche nach Zeitzeugen (älteste Teilnehmende, früheres haupt- und nebenberuflichen Personal). In der letzten Sitzung werden dann die Ergebnisse zusammen getragen und geprüft, in welcher Form sie Eingang finden in die Feierlichkeiten 2019 zum Jubiläum 100 Jahre Volkshochschule Köln.

A-114310 | VHS-Studienhaus
4x, 15.9.–17.11., Sa, 11–16 Uhr | 26.67 UStd. |
Eintritt frei | **Prof. Dr. Karl-G. Hinzen**

Eröffnung der Ausstellung „Du Jude!“ - Alltäglicher Antisemitismus in Deutschland

Mit Redebeiträgen der Kölnischen Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit und der Landeszentrale für politische Bildung NRW sowie einem Podiumsgespräch mit Abraham Lehrer (Vorstandsvorsitzender der Synagogen-Gemeinde Köln), Felix Klein (Antisemitismusbeauftragter der Bundesregierung, angefragt) und weiteren Gästen wird heute die Ausstellung über alltäglichen Judenhass in Deutschland eröffnet. Im Anschluss wird es eine Führung durch die Ausstellung geben. Es kooperieren die Kölnische Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, die Landeszentrale für politische Bildung NRW und die Volkshochschule Köln. Die Ausstellung ist bis zum 16.11.2018 zu sehen.

A-114311 | VHS Studienhaus
1 Abend, 10.10. | Mittwoch, 18 - 21 Uhr | Eintritt frei

Ausstellung
A-114312 | VHS Studienhaus
36 Tage | 11.10.–16.11., 8:00–21:00 Uhr

Hier fühl ich mich zu Hause – heute anders als vor 100 Jahren?

Szenische Lesung mit Sophie Brüss

„Hier fühl ich mich zu Hause“ ist eine Collage aus Lyrik, Liedern und Texten aus den 1930er Jahren von jüdischen Autoren der Gegenwart. Mal ernst, mal komödiantisch, aber immer poetisch und musikalisch untermalt reflektiert das Stück die Auseinandersetzung der Menschen damals und heute mit den Ereignissen um sie herum. Es möchte auf den Zwiespalt der Menschen aufmerksam machen, die zwischen Koffer packen und dem Glauben, dass es Antisemitismus in einer aufgeklärten Gesellschaft nicht mehr geben darf, stehen. Es kooperieren die Kölnische Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, die Landeszentrale für politische Bildung NRW und die Volkshochschule Köln.

A-114315 | VHS-Studienhaus
15.10., Mo, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Sophie Brüss

175 Jahre „Eiserner Rhein“

...eine der Hauptpulsadern des Welthandels!

Eine ganze Woche lang feierte man 1843 die Eröffnung der ersten internationalen Eisenbahnstrecke der Welt. Zum 175. Geburtstag des „Eisernen Rhein“ erläutert uns DiplVolkswirt Ulrich Naumann, wie die Eisenbahnstrecke entstand. Beschrieben wird der jahrelange Streit zwischen den Kölner Befürwortern um Ludolf Camphausen und den Aachener Unterstützern um David Hansemann um die optimale Linienführung. Technische Leistungen und die herausragende Rolle der Kölner Banken bei der Finanzierung des Streckenteils auf der rheinischen Seite werden aufgezeigt. Nicht zuletzt erfahren wir etwas über die außerordentliche standortbildende Kraft der Verbindung und ihre Position im europäischen Eisenbahnnetz.

A-114325 | VHS-Studienhaus
25.10., Do, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Ulrich Naumann

STOLPERSTEINE

Leben und Werk Gunter Demnigs anlässlich seines 70. Geburtstages

Wir lernen das umfassende Oeuvre des Kölner Künstlers Gunter Demnig kennen und beschäftigen uns mit dem Projekt STOLPERSTEINE und seinen Anfängen in Köln.

A-114340 | VHS-Studienhaus
16.11., Fr, 16–17:30 Uhr | Eintritt frei |
Dr. Hans Hesse

100 Jahre Bauhaus (1919-2019)

Weimar – Dessau – Berlin – Chicago

Mit der Gründung des „Bauhauses“ 1919 in Weimar gelang Walter Gropius ein einmaliges Experiment. Ziel seines Bauhauses war es, Menschen mit künstlerischem Talent zu Industriegestaltern, Kunsthandwerkern, Bildhauern, Maler und Architekten auszubilden. Die von Gropius berufenen Lehrer, dazu gehörten so bekannte Namen wie Lyonel Feininger, Paul Klee, Wassily Kandinsky und Oskar Schlemmer, um nur einige zu nennen, entwickelten eine klare Formensprache, die sich an der Realität und am menschlichen Alltag orientierte. Im Dritten Reich galt das „Bauhaus“ als entartete Kunst, was dazu führte, dass es 1933 von den Nationalsozialisten in Berlin geschlossen wurde. Die kühnen, rationalen und funktionalen Entwürfe des Bauhauses ließen sich nicht mit den größenwahnsinnigen Ideen einer von Hitler und Speer geplanten „Welthauptstadt Germania“ vereinbaren. Die Folge war, dass namhafte „Bauhäusler“ in die USA emigrierten. Mit der Einwanderung von Bauhaus-Künstlern wuchs der Einfluss des Bauhauses in den USA. Ab 1937 leitete Walter Gropius das Architekturstudium an der Havard University in Boston. 1938 ging Mies van der Rohe, der letzte Leiter des Bauhauses in Berlin, nach Chicago, um die Leitung der Abteilung Architektur am Illinois Institute of Chicago zu übernehmen. Erleben Sie einen spannenden Dia-Vortrag mit Janne Neuman (Bildjournalistin).

A-114341 | VHS-Studienhaus
16.11., Fr, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Janne Neuman

Die Kleinen Leute im 30jährigen Krieg

Von Bauern, Landsknechten, Weibern, Metzen und Bürgern

Die meisten Geschichtsbücher behandeln siegreiche Fürsten und Könige. Doch wie lebte es sich eigentlich damals als Landsknecht, Ehefrau, Trossjunge oder Bauerntochter? Dipl.-Medienpädagoge Gerhard Krug, Autor des Historienromans „Die Söldnerin“, entwickelt für uns ein lebendiges Bild der Lebensumstände, Organisation und des Leidens in jener Zeit. Erleben Sie eine Video- und Audiopräsentation über das Alltagsleben vor 400 Jahren.

A-114344 | VHS-Studienhaus
20.9., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Gerhard Krug

Umwelt, Klima und Konsum

Viele Menschen hinterfragen mittlerweile ihr eigenes Konsum- und Mobilitätsverhalten. Mit unserem Angebot zur politischen Umweltbildung wollen wir weiter dazu anregen, sich diesen Fragen zu stellen und Antworten zu finden, wie nachhaltiger Konsum, Klimaschutz und umweltbewusste Ressourcenverwendung in Köln gelebt werden können.

Clean meat: Ernährungsrevolution oder heiße Luft?

Auf Fleisch wollen die wenigsten Menschen verzichten, obwohl alle wissen, dass Tierhaltung klimaschädlich und mit dem Tierwohl selten vereinbar ist. An diesem Punkt setzen die Erfinder von „clean meat“ an. Durch in-vitro-Fleisch, das aus Stammzellen erzeugt werden kann, versprechen sich die Forscherinnen und Forscher nichts weniger als die Revolutionierung unserer Tierhaltung, unserer Landwirtschaft und unserer Ernährung. Caroline Nokel, Umweltjournalistin beim Hörfunk, berichtet von ihren Recherchen auf den Spuren des Laborfleischs.
A-161005 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 20:45–21:30 Uhr | Eintritt frei |
Caroline Nokel

Energiewende und E-Mobilität

Die Energiewende ist in vollem Gange. Die Mobilität ist dabei besonders im Fokus. Aufmerksamen Beobachtern fallen immer mehr Elektroautos im Straßenbild auf. Aber welche Technologien setzen sich durch? Elektroautos, Wasserstofftechnologie mit Brennstoffzellen, Erdgasautos oder andere flüssige Brennstoffe? Macht es Sinn, schon jetzt auf ein Elektroauto umzusteigen? Johannes Hegmans erläutert uns den aktuellen Stand der E-Mobilität und erklärt, welche Technologien sich durchsetzen.
A-161010 | VHS-Studienhaus
11.9., Di, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Johannes Hegmans

„Planet Planlos“ – Sind wir zu doof, die Welt zu retten?

Eine nachhaltige Lesung

Superstürme, Dürre, Dauerregen, Überschwemmungen – der Klimawandel ist da. Die Bestseller-Autoren Stefan Bonner und Anne Weiss knöpfen sich die Erderwärmung und den Klimawandel vor und erläutern, wie es so weit kommen konnte, wie schlimm es wirklich ist und was wir jetzt tun können. Beide Autoren lesen aus ihrem Buch „Planet Planlos“ und diskutieren anschließend mit Dr. Barbara Möhlendick (Leiterin der Koordinationsstelle Klimaschutz, Stadt Köln) über lokale Maßnahmen und internationale Auswirkungen. Nach der Diskussion stellen sich verschiedene Klimaschutzinitiativen bei einem Get-Together vor. Es kooperieren Volkshochschule Köln, die Koordinationsstelle Klimaschutz und das Referat für Internationale Angelegenheiten der Stadt Köln.
A-161015 | FORUM Volkshochschule
12.9., Mi, 18:30–20 Uhr | Der Eintritt ist frei

Biogarten Thurner Hof

Der Thurner Hof, ein bereits im 16. Jahrhundert urkundlich erwähntes Rittergut in Köln-Dellbrück, ist eine der versteckten Idyllen Kölns. Auf dem 7200 qm großen Gelände mit seinen historischen Gebäuden ist seit 1988 der VHS-Biogarten entstanden. Mittelpunkt bildet ein ca. 400 qm großer Bauerngarten, wo um den alten Birnbaum, eingefasst von Buchsbaumhecken, Gemüse, Kräuter und Stauden sprießen. Als Ergebnis verschiedener Semesterprojekte sind im Laufe der Jahre ferner die Kompostanlage, verschiedene Anzuchtbeet-Typen, eine Streuobstwiese mit Bienenhaus und durch die Wiederbewässerung des Wehrgrabens eine naturnah gestaltete Teichanlage mit Trockenmauer entstanden. Der VHS-Biogarten am Thurner Hof ist der älteste Gemeinschaftsgarten Kölns.

Treffpunkt:
Dellbrück, Biogarten Thurner Hof,
Mielenforster Str. 1, 51069 Köln

Arbeitskreis VHS-Biogarten

Der altersgemischte Arbeitskreis aus Einzelpersonen, Paaren und Familien gestaltet und pflegt samstags den Garten. Sie sind herzlich willkommen, sich unabhängig von ihrem Kenntnisstand in der Gemeinschaft im naturgemäßen Gärtnern zu betätigen und natürlich den Garten zu genießen. Der Arbeitskreis ist das ganze Jahr über aktiv. Ein Einstieg in den Arbeitskreis ist jederzeit möglich. Aktuelle Termine erfahren Sie unter:
www.biogarten-thurnerhof.de.
Informationen erteilt:
Bianca Jäger, Tel. (0221) 221-27083.
T-219200
18x, 1.9.–29.12., Sa, 11–17 Uhr |
144 UStd. | entgeltfrei

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Aufgabe des Arbeitskreises ist die fachliche Betreuung der Völker unter ökologischen Gesichtspunkten sowie die sachkundige Einweisung neuer Interessierter in die Imkerei. Es gibt ein eigenes Bienenhaus mit allen notwendigen Gerätschaften für eine professionelle Imkerei. Die Mitglieder des Arbeitskreises treffen sich von März bis Oktober samstags jede Woche 15-17 Uhr oder mittwochs alle 14 Tage 18-20 Uhr. Neben der praktischen Arbeit wird auch über wichtige Themen des Bienenlebens informiert. Aktuelle Termine erfahren Sie unter:
www.biogarten-thurnerhof.de.
Nähere Informationen erteilt Bianca Jäger, Tel. (0221) 221-27083.
T-219202
8x, 1.9.–20.10., Sa, 15–17 Uhr |
21.33 UStd. | entgeltfrei

T-219203
3x, 5.9.–4.10., Mi, Do, 18–20 Uhr | 8 UStd. |
entgeltfrei

Obstbaumschnitt im Spätsommer

Vortrag und praktische Vorführung

Obstbäume werden nicht nur im Winter geschnitten. Der Spätsommer ist die richtige Zeit für wichtige Pflegemaßnahmen. Fruchtholzschnitt oder die Entfernung starker Äste an alten, ungepflegten Obstbäumen führt man besser am belaubten Baum durch. So verhindert man das „Schießen“ des Baums im Folgejahr. Bringen Sie, falls vorhanden, ein Foto Ihres Obstbaums mit.
T-219204
14.9., Fr, 17–18:30 Uhr | 6 € |
Katja Kleinert

Gärtnern auf dem Hochbeet

Dass es sich im Stehen leichter säen, pflanzen, jäten und ernten lässt als mit krummem Rücken oder auf den Knien, hat sich mit den zahlreichen „Urban Gardening“-Projekten immer mehr herumgesprochen. Weil im Hochbeet die Erde wärmer als der Boden ist, gedeihen die jungen Pflanzen prächtig. Im VHS-Hochbeetkurs erfahren Sie, wie man ein Hochbeet plant, befüllt und bepflanzt. Der Herbst ist eine günstige Zeit, ein Hochbeet anzulegen, weil viel Laub, Grünschnitt und Häckselmaterial anfällt, mit dem das Hochbeet gefüllt werden kann. Anhand von vielen Fotos finden Sie Anregungen, wie Sie ein eigenes Hochbeet planen und anlegen können.
T-219220
15.9., Sa, 14–15:30 Uhr | 6 € |
Evelyn Altmeyer

Pflanzenfarben aus dem Garten

Aus vielen Früchten, Blättern oder Blüten kann man einfache Farben herstellen, mit denen man prima malen oder etwas einfärben kann. Voraussetzungen dafür sind nur: Freude am Entdecken, Ausprobieren, Schnippeln und Matschen. Im Kurs lernen wir erste Techniken kennen und probieren natürlich viel aus, je nachdem was der Garten so hergibt. Gerne Knoblauchpresse/Fleischwolf und Mörser mitbringen sowie kleine Gläschen für Farbproben. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, da der Kurs draußen stattfindet.
Entgelt zuzüglich 5 € für die Zutaten.
T-219230
21.9., Fr, 16–18:30 Uhr | 10 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **Andrea Friedrich**

T-219231
5.10., Fr, 16–18:30 Uhr | 10 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **Andrea Friedrich**

Fest zum 30-jährigen Jubiläum im Biogarten Thurner Hof

Heute feiern wir das 30-jährige Jubiläum des VHS-Biogartens am Thurner Hof, dem ältesten Gemeinschaftsgarten Kölns. Es gibt Livemusik von „Heilix Blechle“ sowie Gartenführungen jeweils um 14:30 Uhr, 15:30 Uhr und 16:30 Uhr. Weitere Highlights: Backen im Holzofen, Kinderprogramm, umfangreiche Fotodokumentation der Geschichte des Thurner Hofes, Kaffee, Tee, Kuchen, Kaltgetränke, Pflanzenquiz, Bienenhausbesichtigung, Herbarium. Feiern Sie mit uns!
T-219235
22.9., Sa, 14–17 Uhr | entgeltfrei

Kompost, Mulch und Pflanzenjauchen

Mit natürlichen Mitteln düngen und die Pflanzengesundheit stärken

Auf dem Gelände des VHS-Biogarten Thurner Hof werden Gemüse, Kräuter. Obst und Blumen angebaut. Dabei wird vollständig auf den Einsatz von Chemie in Form von Düngern und Pestiziden verzichtet. Im Rahmen des Kurses können Sie die Einsatzmöglichkeiten von verschiedenen Kompostarten, Jauchen und Mulch an praktischen Beispielen kennen lernen. Auch bei der Neuanlage einer Kompostmiete – mit den im Herbst reichlich anfallenden Gartenabfällen – können Sie vor Ort mithelfen. Bei Bedarf kann auch über Möglichkeiten der Kompostierung auf dem Balkon informiert werden.
T-219237
29.9., Sa, 16–18 Uhr | 8 € |
Birgit Scherer-Bouharroun

Schädlinge und Krankheiten an Gehölzen

Nützlinge fördern statt Giftkeule zücken

Flecken und Fraßspuren an Blättern, mickernde Pflanzen, geschädigte Blüten und Früchte: fast jeder Gartenbesitzer kennt diese Probleme. Statt mit der Giftkeule zuzuschlagen, stellen wir Fragen: Wer schädigt da, warum gerade hier und was kann man dagegen tun? Steht die richtige Pflanze am richtigen Platz? Wie sieht der Garten im Zusammenhang aus und wie kann man Nützlinge fördern? Auch „biologische“ Mittel wie Kräuterjauchen helfen nur dann, wenn die Rahmenbedingungen stimmen.
T-219242
6.10., Sa, 11–12:30 Uhr | 6 € |
Katja Kleinert

Nachhaltig Gärtnern im Herbst

Wie würde die Natur den Garten winterfest machen? Im Kurs erhalten Sie Anregungen dazu, mit kleinen Schritten die Nachhaltigkeit im eigenen Garten zu erhöhen. Sie erfahren, wie Sie im Herbst und Winter Gartenabfälle verwerten, den Gartenboden pflegen, Nützlingen Überwinterungsmöglichkeiten bieten und Sämlinge für die nächste Frühjahrsblüte erkennen können.
T-219245
6.10., Sa, 14:30–16 Uhr | 6 € | **Bea Frenzke**

Wie beschneide ich Obstbäume, Beerensträucher oder Rosen?

Bäume, Beerensträucher und Rosen zu beschneiden ist eine notwendige Pflegemaßnahme, wenn Schmackhaftes und reichlich Blühendes erreicht werden soll. Aber ebenso wichtig ist es, das Augenmerk auf die ganze Pflanze zu richten, das heisst auf Wurzeln, Stamm, Äste und Blätter. Garten-Experte Rochus Deichsel erläutert uns in seinem eigenen Garten, wie die ganzheitliche Pflege von Büschen und Bäumen gemeistert wird. Gezeigt werden auch Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt.
T-219250 | Nippes, Fröbel Kindertagesstätte An St. Hilgegard, Franz-Clouth-Str. 9
20.10., Sa, 10–13 Uhr | 10 € |
Rochus Deichsel

Kompost-Seminar: Guter Humus = gute Nahrung!

Ein Garten ohne Kompost oder Humus kann kaum lebendig gedeihen. Zu wenig Kompost oder Humus in unausgewogenen Bestandteilen behindern das für die Pflanzen erforderliche Bodenleben. Heute lernen wir, wie der natürliche Kreislauf „guter Kompost oder Humus = aktives Bodenleben = gesunde Pflanzen = gesunde Nahrung“ aktiviert werden kann. Zudem bietet ein gesunder Garten Lebensraum für mancherlei Getier. Garten-Experte Rochus Deichsel schichtet mit uns einen Kompost auf und zeigt, woran wirkungsvoller Humus zu erkennen ist. Gezeigt wird auch der Flächenkompost, der besonders für kleine Gartenflächen geeignet ist.
T-219260 | Nippes, Fröbel Kindertagesstätte An St. Hilgegard, Franz-Clouth-Str. 9
10.11., Sa, 10–13 Uhr | 10 € |
Rochus Deichsel

Tierisch Köln

Asien mitten in Köln

Wissen Sie, dass Asien der größte Kontinent auf der Erde ist? Er umfasst ein Drittel der gesamten Erdmasse und besteht aus insgesamt 47 Ländern. Einige Tierarten, die es dort gibt, sind im Kölner Zoo vertreten. Zu diesen „Asiaten“ zählen beispielsweise Onager, Przewalski-Pferd, Löwe und Schneeleopard. Kennen Sie noch weitere? Wenn Sie mehr über diese Tiere erfahren möchten, kommen Sie gerne vorbei. **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127000 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen
8.9., Sa, 11–14 Uhr | 12 € |
Dr. Britta Göhlen

Onager, Mausvögel? Spannendes über wenig beachtete Zootiere

Bei dieser Zooführung geht es um Tierarten, an denen Zoobesucher oft vorbei gehen, obwohl sie interessant sind oder sogar selten: Onager, Impalas und Mausvögel sind Beispiele dafür, ebenso die vom Aussterben bedrohten Haustierrassen im Clemenshof. Mit den richtigen Hintergrundinformationen sehen Sie diese interessanten Tiere mit ganz anderen Augen! (Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.) **Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127013 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen
22.9., Sa, 10–13 Uhr | 12 € |
Monika Bugdahn

Kommunikation und Interaktion bei Tieren

Sehen, Hören und Riechen sind Sinne, durch die Tiere über weite Entfernungen miteinander kommunizieren. Optische, akustische und chemische Signale lösen Reaktionen beim Gegenüber aus, das dafür empfänglich ist. Nashörner „lesen" aus dem Kot von Artgenossen, Giraffen „sprechen" über Infraschall miteinander, männliche Marabus „flirten" mit ihrem knallroten Kehlsack. Welche Tierart nutzt welche Äußerungen? Was bewirken diese? Lassen Sie sich in die Welt der Reize entführen. **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**

A-127015 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen
20.10., Sa, 11–14 Uhr | 12 € |
Dr. Britta Göhlen

Das Gestüt Röttgen

Das Gestüt Röttgen ist eines der traditionsreichsten im deutschen Galoppsport. Bei einem Spaziergang durch die herrlichen Koppeln des Gestüts und der Besichtigung der hochwertig ausgestatteten Stallungen sehen wir Pferde, die schon viele Rennen gewonnen haben.

A-127012 | →● Rath/Heumar, Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10
14.9., Fr, 15–16:30 Uhr | 10 € |
Werner Wolf

A-127014 | →● Rath/Heumar, Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10
5.10., Fr, 15–16:30 Uhr | 10 € |
Werner Wolf

Ab ins Grüne

Kanufahrt auf der Lahn für Anfängerinnen und Anfänger

Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Lahn mit Hilfe von 20 Schleusen schiffbar gemacht, um Kohle und Erz auf ihr zu transportieren. Heute sind die Schleusen ein Glück für Kanuneulinge. Die Anreise erfolgt selbständig. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. **Entgelt zuzüglich 25 € Gebühr für Boote.** Bei Stornierung sind zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die anteiligen Kosten für die Boote zu entrichten.

A-128003 | Treffpunkt wird mitgeteilt
25.8., Sa, 10–19 Uhr | 12 UStd. | 22 €, zzgl. Gebühr für Boote und Versicherung: 25 € |
Theo Jakobs

Fünf-Brücken-Wanderung

Was Menschen verbindet

Durch den Sanierungsstau bei Brücken wird uns regelmäßig bewusst, welch elementare Bedeutung sie für die Infrastruktur eines Landes haben. Auf unserer Wanderung gehen wir von der Rodenkirchener Brücke rechtsrheinisch bis zur Hohenzollernbrücke. Dabei fallen uns künstlerische Besonderheiten auf, die sonst wenig Beachtung finden. Wir lernen Hängebrücke, Fachwerkbogenbrücke, Schrägseilbrücke und Hohlkastenbrücke zu unterscheiden. Zudem erfahren wir Interessantes über die historischen Gebäude des Rheinauhafens und über die Industriebetriebe im Deutzer Hafen. Strecke cirka 8 km (Fußwege und Pfade).

A-128010 | →● Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, 50996 Köln
1.9., Sa, 15–18 Uhr | 10 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Wildfrüchteexkursion in Worringen

Die Früchte vieler einheimischer und angepflanzter Bäume und Sträucher sind eine vitaminreiche Delikatesse, die sich zu Leckereien wie Marmeladen, Gelees, Mus und Likör verarbeiten lassen. Wir werden weit mehr entdecken als Schwarzen Holunder und Brombeeren. An Sammelhinweisen und interessanten Rezepten wird es nicht fehlen, doch wichtig ist auch hier – genau wie bei Pilzen und Wildgemüse – eine genaue Artenkenntnis, um essbare von giftigen Früchten zu unterscheiden. Dies ist Schwerpunkt unseres kurzen Streifzugs in die Natur.

A-128012 | →● S-Bahn Linie 6, 11, Haltesstelle Köln-Worringen
2.9., So, 10–13 Uhr | 12 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Dat Wasser vun Siegburg es jood! – Wasseraufbereitung, Talsperre und Wälder

Die in Europa einzigartige technische Innovation ist östlich von Siegburg recht gut „versteckt": Dank einer nicht chemisch, sondern nur mit sanften Verfahren erfolgenden Reinigung wird Wasser von besonderer Güte gefördert und geliefert. Wir verbinden die Besichtigung dieser außergewöhnlichen Wasseraufbereitungsanlage mit einer wunderbaren Wanderung durch die spätsommerlichen Wälder zum Wahnbachtalsperren-See und der Staumauer. Bitte bringen Sie warme Kleidung mit!

A-128050 | →● Bahnhof Siegburg, Reisezentrum Eingangshalle, Europaplatz (Ausgang Stadtmitte), 53721 Siegburg
22.9., Sa, 12:30–18 Uhr | 7.33 UStd. |
20 € | **Bertrand Stern**

Pilzkundliche Exkursion in den südlichen Chorbusch

Auf unserer Exkursion durch den Chorbusch, eines der wenigen Altwaldgebiete in Köln, beobachten wir den reichhaltigen Bestand an Fruchtkörpern höherer Pilze auf dem Laubwaldboden und an Totholz, besonders von Stieleichen. Ziel unseres Streifzugs ist es nicht nur, essbare Arten von giftigen zu unterscheiden, sondern auch eine Übersicht über das Artenspektrum, die Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten) zu erhalten. Mit Glück entdecken wir die merkwürdigen Fruchtkörper des Tintenfischpilzes, der aus Australien eingeschleppt wurde, und ihr Vorstadium, die „Hexeneier". Fotografinnen und Fotografen werden auf ihre Kosten kommen!

A-128051 | →● Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Ecke Lehmbergweg / Further Weg 55, 50769 Köln, Roggendorf/Thenhoven
22.9., Sa, 15–18 Uhr | 12 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Botanisch unterwegs im Nationalpark Eifel

Der 2004 gegründete Nationalpark Eifel ist der einzige im dicht besiedelten NRW und von Köln aus gut zu erreichen. Er befindet sich noch in der Entwicklung, gefördert durch gezielte Eingriffe des Menschen, die letztlich aufhören sollen. Bei der Wanderung geht es darum, was einen Nationalpark zum Beispiel von einem Naturpark oder Naturschutzgebiet unterscheidet, warum gerade die Eifel Nationalpark wurde und wie die Entwicklung voranschreitet. Veranschaulicht wird das durch Pflanzen und Tieren am Wegesrand. Vielleicht hören wir jetzt im September die Brunstrufe der Rothirsche. Wir wandern auf guten Wegen insgesamt 15 km von Heimbach über bewaldete Höhen des Kermeters zur Urfttalsperre und hinauf zur Ordensburg Vogelsang, wo wir einkehren und Gelegenheit haben, die neue Ausstellung über den Nationalpark zu besichtigen **(Eintritt 8,00 €)** oder uns auf dem Gelände umzusehen, bevor wir weiterwandern. Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Zwischeneinkehr (auf eigene Kosten) geplant. Anreise mit der Bahn, **zuzüglich ca. 6 € Fahrtkosten.**

A-128055 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11
29.9., Sa, 8:25–19 Uhr | 14.11 UStd. | 22 € |
Monika Bugdahn

Barock trifft Natur: Von Schloss Augustusburg zu Schloss Falkenlust und zurück

Seit 1984 stehen die beiden Schlösser und der Barockgarten auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes der Menschheit und damit über zehn Jahre länger als der Kölner Dom. Durch die Zusammenführung von Architektur, Plastik, Malerei und Gartenkunst ist ein einmaliges Ensemble des deutschen Rokoko von höchstem Rang entstanden. An vielen Stellen in der Natur sieht man, dass der Park sowohl dem französischen Gartenarchitekt Dominique Girard als auch den Preußen des 19. Jahrhunderts sein heutiges Aussehen zu verdanken hat. Wir betrachten die barocke Gartenanlage mit Broderieparterre und Boskette, vorbei an Linden-, Buchen-, Eichen- und Kastanienalleen über Poppelsdorfer und Falkenluster Allee zum Schloss Falkenlust. Strecke: cirka 7 km.
A-128057 | →● Vor dem DB-Bahnhof Brühl
30.9., So, 15–18 Uhr | 10 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Pilzkundliche Herbstexkursion in den Wald am Dellbrücker Mauspfad

Östlich ansteigend vom Dellbrücker Mauspfad gedeiht ein Mischwald aus Laub- und Nadelhölzern mit Rotbuchen, Kiefern und etlichen Totholzaufkommen. Uns erwartet ein abwechslungsreiches Spektrum an Pilzen, das wir auf unserer Exkursion entdecken wollen. Ziel unseres Streifzugs ist zum einen, essbare Arten von ihren giftigen Doppelgängern zu unterscheiden, und zum andern, eine Übersicht über das Artenspektrum, die Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze zu erhalten. Fotografinnen und Fotografen werden auf ihre Kosten kommen!
A-128060 | →● KVB Linie 1, Hst. Brück Mauspfad, Litfaßsäule
14.10., So, 15–18 Uhr | 12 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Pilzkundliche Exkursion in den Dünnwalder Wald

Unsere Tour führt uns durch den Norden des größten zusammenhängenden Waldgebiets der Stadt Köln. Sein nährstoffarmer und wasserdurchlässsiger Boden ist besonders im Spätherbst reich an Fruchtkörpern höherer Pilze, die wir auf unserer Exkursion untersuchen wollen. Wir wollen essbare Arten von ihren giftigen Doppelgängern unterscheiden, und eine Übersicht über das Artenspektrum, die Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten) erhalten. Fotografinnen und Fotografen werden auf ihre Kosten kommen!
A-128065 | →● Haltestelle Leverkusen-Schlebusch KVB Linie 4, An der Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, 51063 Köln, Mülheim
17.10., Mi, 15–18 Uhr | 12 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Von der Wurzel bis zum Wipfel – Wanderung zur Panarbora

Im Herbst haben die Wälder ihren großen Farbauftritt, eine Wanderung ist dann besonders schön und die Laubbäume stehen fast automatisch im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit. Diesmal geht es nicht so sehr um einzelne Baumarten, sondern darum, wie das Lebewesen Baum aufgebaut ist und seine Teile zusammenwirken und wie es mit den übrigen Waldbewohnern zusammenlebt. Wir starten unsere Wanderung an der Sieg und wandern 11 km sanft aber stetig auf Forstwegen und Pfaden bergan durch den Nutscheid bis zur Panarbora bei Waldbröl. Dieser Naturerlebnispark ist den Bäumen gewidmet und gewährt durch einen 40 m hohen Turm eine wunderbare Aussicht auf den Herbstwald und durch einen Baumwipfelpfad auch ungewöhnliche Einblicke in die Baumwipfel. Auf dem Gelände kann man außerdem Baumhäuser und eine ungewöhnliche Jugendherberge sehen, einkehren und sich entspannen. Anschließend geht es mit Bus und Bahn zurück. Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Zwischeneinkehr (auf eigene Kosten) geplant. **Eintritt Panarbora zuzüglich 9,90 €. Anreise mit der Bahn, zuzüglich ca. 6 € Fahrtkosten.**
A-128080 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11
27.10., Sa, 9–19 Uhr | 13.33 UStd. | 22 € |
Monika Bugdahn

Tao des Wanderns: Auf den Spuren der Mönche

Eine Entspannungstherapeutin und Rhein-Romantik-Führerin lädt zu einer einzigartigen Natur-Therapie ein: Nach dem Motto des kontemplativen Schweigens wandert sie mit uns auf den Spuren der Mönche durch das Siebengebirge. Die kleine „Pilgerreise“ führt vom historischen Weinberg in Oberdollendorf über Kloster Heisterbach auf den Petersberg und von dort zur Rosenau und in ein romantisches Felsengebiet. Wanderpausen werden angereichert durch Poesie und Fantasiereisen, Naturmeditationen, Reflexzonenmassagen, Yoga und Qigong. Die entschleunigende Rundwanderung endet wieder am Weingut Blöser. Die An- und Abreise erfolgt selbständig.
A-128081 | →● Weingut Blöser am Hofladen, (in der Nähe kostenlose Parkmöglichkeiten), Bachstr. 112, 53639 Königswinter
27.10., Sa, 9:30–17:30 Uhr | 10.67 UStd. | 28 € | **Gabriele Walter**

Natur erleben statt Novemberblues

Botanische Wanderung mit Überraschung
Wenn die Welt in Novembergrau und Trübsinn zu versinken scheint, kann ein Wandertag die Stimmung extrem verbessern! Zu dieser Jahreszeit arbeitet die Natur mit Spezialeffekten: Nebel, Raureif, Spinnweben und die bizarren Strukturen abgestorbener Pflanzenteile verzaubern die Landschaft, in der Moose und Flechten leuchtende Farbtupfer bilden. Bäume kann man an Rinde, Knospen und Fruchtresten erkennen. Es gibt also reichlich Gelegenheit zum botanischen Memory! Wir wandern etwa 15 km, wobei gelegentlich auch Steigungen auf schmalen Pfaden zu bewältigen sind. Bei feuchten oder überfrorenen Wegverhältnissen (man weiß das im November nie) sind Stöcke hilfreich. Zwischeneinkehr (auf eigene Kosten) geplant. **Anreise mit der Bahn, zuzüglich ca. 6 € Fahrtkosten.**
A-128095 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11
10.11., Sa, 8:40–19 Uhr | 13.78 UStd. | 22 € | **Monika Bugdahn**

Winterheide

Frösche, Kröten, Eidechsen und Schlangen – einige Unerschrockene trotzen mit unterschiedlichen Methoden den lebensfeindlichen Bedingungen. Warum und wie sie das schaffen, das erfahren wir auf der Suche nach den Überwinterern und den Wintergästen, die aus noch kälteren Regionen zu uns geflüchtet sind.

P-128097 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst
16.12., So, 11–14 Uhr | 12 € | **Holger Sticht**

Wissenschaftsforum

Die Vermessung der Milchstraße

Die Milchstraße, das nur noch in dunklen Gegenden sichtbare Lichterband am Himmel, hat sich nach der Erfindung des Teleskops vor 400 Jahren als Ansammlung zahlloser Sterne entpuppt. Vor allem die Entwicklung der Radioastronomie im vergangenen Jahrhundert machte aber deutlich, dass die Milchstraße zusätzlich auch große Mengen an Gas und Staub enthält – und damit den Stoff, aus dem auch heute noch neue Sterne entstehen. Diese interstellare Materie bleibt meist unsichtbar, lässt sich aber radioastronomisch sehr gut beobachten. Auch mit ihrer Hilfe lässt sich die Milchstraße, unsere nähere kosmische Heimat, recht gut vermessen.

A-165010 | Sülz, Volkssternwarte, Nikolausstr. 55
10.10., Mi, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Dr. Andreas Brunthaler

Die Zukunft – was wird geschehen?

In den nächsten Jahrhunderten und Jahrtausenden wird vermutlich das Wirken der Menschheit entscheidend für unsere Zukunft sein. Aus astronomischer Sicht sind dies jedoch sehr kurze Zeiträume. Dies ändert sich, wenn man Jahrmillionen und -milliarden vorausschaut: Hier werden es vermutlich astronomische Ereignisse und Abläufe sein, die die Zukunft prägen. Der Vortrag berichtet in einer gedanklichen Zeitreise über die langfristige Zukunft der Erde, der Sonne, der Milchstraße und des Universums. Dabei geht es unter anderem um die sehr langfristige Entwicklung der irdischen Lebensbedingungen, um das Ende der Sonne, um die langfristige Änderung der Milchstraße (wie mag unser Sternenhimmel in 10, 100 oder 1000 Milliarden Jahren aussehen?), bis hin zum physikalischen Schicksal des Universums selbst.

A-165020 | Sülz, Volkssternwarte, Nikolausstr. 55
14.11., Mi, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Dr. Björn Voss

Verbraucherschutz

Warmwasserbereitung der unterschätzte Kostentreiber in unseren Wohnungen

Heizungen werden zunehmend effizienter und kostensparender. Der Energieverbrauch für die Warmwasserbereitung wird allerdings oftmals unterschätzt. Welche Lösung im Einzelfall am effizientesten und kostengünstigsten ist, hängt von den Gegebenheiten im Gebäude oder der Wohnung ab. In dem Vortrag werden Vor- und Nachteile von Durchlauferhitzern erläutert und gezeigt, was bei der Warmwasserbereitung über Zentralheizungen zu beachten ist und wie Erneuerbare Energien sinnvoll genutzt werden können. Der Referent ist Mitarbeiter der Verbraucherzentrale NRW.

L-166002 | VHS Lindenthal
12.9., Mi, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Rudolf Klapper

Patientenverfügung

Viele befürchten, einmal einer Apparatemedizin ausgeliefert zu sein, die nicht nur Leben retten, sondern auch Leiden und Sterben unnötig verlängern kann. Sie sollten eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung aufsetzen. Dann können andere nach Ihrem Willen und in Ihrem Sinne handeln und entscheiden. Herbert Schaefer ist Rechtsanwalt und Berater im Gesundheitswesen und informiert Sie umfänglich.

L-166005 | VHS Lindenthal
12.9., Mi, 18:30–20 Uhr | 5 € | * |
Herbert Schaefer

A-166006 | VHS-Studienhaus
31.10., Mi, 18:30–20 Uhr | 5 € | * |
Herbert Schaefer

N-166007 | VHS Nippes
5.12., Mi, 18:30–20 Uhr | 5 € | * |
Herbert Schaefer

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 1: Mängelerkennung

Sie planen, eine neue oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben? Doch wie können Sie Baumängel rechtzeitig erkennen? Welcher Kaufpreis ist angemessen? Das Seminar macht an zahlreichen Praxisbeispielen deutlich, worauf es beim Immobilienkauf ankommt. Teil 1 Mängelerkennung und Teil 2 Bauqualität und Kaufpreis bauen aufeinander auf, können aber auch unabhängig voneinander gebucht werden. Beide Seminare bestehen aus einem Vortragsteil und schließen jeweils mit einer Exkursion ab.

Teil 1 Mängelerkennung:

- Vorstellung eines Verkehrswertgutachtens
- Übersicht, wer gibt welche Ratschläge beim Immobilienkauf
- Baubiologie – Wie kann ein Haus die Gesundheit beeinflussen?
- Was sind die häufigsten Bauschäden?

Ziel: Sie können Mängel an Immobilien selbst frühzeitiger erkennen.
Der Referent ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und für Bewertung von Grundstücken.

A-166008 | VHS Lindenthal
6.10., Sa, 14–18 Uhr | 5 UStd. | 32 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 5 € | **WE** |
Armin Link

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 2: Bauqualität und Kaufpreis

Teil 2 Bauqualität und Kaufpreis:

- Erkennen guter und schlechter Bauqualität
- Wie beeinflussen Standortfaktoren den Immobilienpreis?
- Erarbeiten einer Checkliste zur Immobilienbesichtigung
- Die 6 Säulen der Immobilienbewertung
- Hilfen zur Erleichterung der Kaufpreisentscheidung
- Berechnungsverfahren zur Prüfung, ob der Kaufpreis angemessen ist

Ziel: Sie können selbst überprüfen, ob ein Kaufpreis für eine Immobilie angemessen ist.

A-166009 | VHS Lindenthal
7.10., So, 10–15:45 Uhr | 7 UStd. | 44 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 5 € | **WE** | **Armin Link**

Das 1 x 1 der Geldanlage – für mehr Durchblick im Dschungel möglicher Geldanlagen

Sie möchten von Anlageberatern unabhängiger werden? Sie wollen selbst eine realistische Einschätzung von Chancen und Risiken vornehmen, weil sie nicht alles glauben? Damit sie wissen, wie sie ihre Geldanlage auch in Zukunft ihren Bedürfnissen anpassen können, bedarf es nur weniger Grundkenntnisse. Der Referent ist Diplom Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

L-166020 | VHS Lindenthal
4x, 8.11.–29.11., Do, 18:30–20 Uhr |
8 UStd. | 26 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Carsten Müller

Erben und vererben – aber richtig!
Erbrecht
Ist es ratsam, ein Testament zu machen oder reicht die gesetzliche Erbfolge aus? Wie muss ein wirksames Testament aussehen? Wann ist Vererben, wann Schenkung sinnvoll? Können gesetzliche Erben von der Erbschaft ausgeschlossen werden? Was sind die Vor- und Nachteile des Berliner Testaments? Diese und andere Fragen werden Ihnen nach einer Einführung in die Regelungen der gesetzlichen Erbfolge beantwortet.
A-166040 | VHS-Studienhaus
2.11., Fr, 18:30–20:30 Uhr | 5 € | * |
Oliver Meissner

Wieviel Haus kann ich mir leisten?
Grundlagen der Finanzplanung
Sie möchten eine Wohnung oder ein Haus kaufen? Sie wollen wissen, ob Ihr persönliches Budget für Ihren Traum von den eigenen vier Wänden reicht? Welche Kriterien müssen bei Banken für eine Kreditvergabe erfüllt werden? Damit Sie langfristig viel Freude an ihrer Immobilie haben, erfahren Sie einiges über wichtige Grundregeln der Finanzierungsplanung. So wissen Sie genau, wie viel Sie ausgeben können. Der Referent ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.
A-166045 | VHS-Studienhaus
22.11., Do, 18:30–20:45 Uhr | 9 € |
Joerg Burger

Bauen, kaufen, richtig finanzieren
Sie möchten eine Immobilie bauen oder kaufen? Wir zeigen Ihnen, worauf Sie bei der Finanzierung für den Bau oder Kauf der eigenen vier Wände achten sollten. Welche Tricks des Schönrechnens wenden die Banken an? Sie lernen verschiedene Finanzierungsformen kennen wie Bank-, Bausparkassen-, Versicherungsdarlehen und öffentliche Fördermittel. Sie erfahren wie Sie eine optimale Konzeption für sich ermitteln können. Wichtige Grundregeln für den Bau oder Kauf einer Immobilie werden anhand von Praxisbeispielen erörtert.
A-166047 | VHS-Studienhaus
29.11., Do, 18:30–20:45 Uhr | 9 € |
Joerg Burger

Altersvorsorge
Die eigene Altersvorsorge stellt die meisten vor eine große Herausforderung. Sowohl die Prinzipien als auch die Produkte müssen verstanden werden. Der Kurs soll die Teilnehmer in Grundzügen dazu in die Lage versetzen das Heft selbst in die Hand zu nehmen. Hierbei werden die Möglichkeiten innerhalb der 3 Säulen der Altersvorsorge (gesetzlich, betrieblich, privat) aufgezeigt. Zudem werden durch einen Steuerberater die steuerlichen Wirkungen der einzelen Vorsorgemöglichkeiten erläutert.
A-166051 | VHS-Studienhaus
19.11., 26.11., Mo, 18:30–20:45 Uhr |
6 UStd. | 20 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Carsten Müller, Renate Krosse

Investmentfonds richtig auswählen
Investmentfonds sind eine geeignete Form der Geldanlage. Allerdings muss man auch hier genau hinsehen, um unnötige Kosten und Risiken zu vermeiden. Der Vortrag gibt wichtige Hinweise für die Auswahl und den richtigen Umgang mit dieser Anlageform.
A-166052 | VHS-Studienhaus
3.12., Mo, 18:30–20:45 Uhr | 10 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Philosophie und Lebenskunst

»Was mir wichtig ist, schreibe ich im Café“
Leben und Werk von Simone de Beauvoir, Francoise Sagan und Mathalie Sarraute
Simone de Beauvoir, Françoise Sagan und Nathalie Sarraute haben die französische Literatur des letzten Jahrhunderts maßgeblich geprägt. Gemeinsam mit Jean Paul Sarte macht Simone de Beauvoir das »Café de Flore« zu ihrem Arbeits- und Sprechzimmer und schrieb dort Romane wie »Die Mandarins von Paris«. Françoise Sagans späterer Bestseller »Bonjour Tristesse« wiederum entstand angeblich innerhalb weniger Wochen im Café und Nathalie Sarraute verbrachte einen Großteil ihres Lebens am liebsten schreibend im Bistro, im »Wirrwarr von Stimmen«. Ein Streifzug durch das Paris des letzten Jahrhunderts. Die Referentin ist Sozialwissenschaftlerin, freie Redakteurin und Lehrbeauftragte der Universität zu Köln.
A-131800 | VHS-Studienhaus
6.12., Do, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Dr. Simone Scharbert-Hemberger

„Ich will verstehen“
Eine „beschämend aktuelle“ Einführung in das politischen Denken Hannah Arendts
Als »Denkerin in der Lücke« ist sie bezeichnet worden und als eine der Ersten, die versucht hat, »Licht in das Dunkel der Europäischen Geschichte zu bringen«. Gemäß der Vorgabe »Ich will verstehen« gibt der Vortrag einen Einblick in das politische Denken von Hannah Arendt. Anhand zentraler Begriffe wie »Freiheit« und »Politik« soll dabei der Frage nachgegangen werden, welche neuen Ideen des Politischen Hannah Arendt im Laufe ihres Schaffens entwickelt hat. Mit Querverweisen und Zitaten aus neu veröffentlichten Schriften etwa wie „Die Freiheit, frei zu sein“ oder ihrem wiederaufgelegten Essay „Wir Flüchtlinge“ wird ein direkter Zugang zu Hannah Arendts Werken geschaffen, deren Fragestellungen „fast beschämend aktuell“ sind, wie Hanna Arendt es selbst ausdrückte. Die Referentin ist Sozialwissenschaftlerin, freie Redakteurin und Lehrbeauftragte der Universität zu Köln.
A-131801 | VHS-Studienhaus
4.10., Do, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Dr. Simone Scharbert-Hemberger

»100 JAHRE FRAUENWAHLRECHT«:
Die Revolution der Frauen in zeithistorischen Schriften und Bildern
Die bayerische Revolution und Räterepublik von 1918/19 sind eng mit Schriftstellernamen verknüpft, die sich mal mehr, mal weniger an den damaligen politischen Geschehnissen beteiligt haben – Lion Feuchtwanger, Oskar Maria Graf, Thomas Mann, Erich Mühsam oder Ernst Toller, um nur ein paar Namen zu nennen. Von Frauen ist nach wie vor eher selten die Rede – umso erstaunlicher, als am 12. November 1918 endlich das Frauenwahlrecht eingeführt wurde und zu grundlegenden Änderungen führte. Anlässlich des 100jährigen Jubiläums ein guter Grund, um einen Streifzug durch die Schriften und Biografien der politischen Aktivistinnen von damals zu machen. Im Fokus: Anita Augspurg, Lida Gustava Heymann, Ricarda Huch und Hertha Koenig. Die Referentin ist Sozialwissenschaftlerin, freie Redakteurin und Lehrbeauftragte der Universität zu Köln.
A-131803 | VHS-Studienhaus
15.11., Do, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Dr. Simone Scharbert-Hemberger

„What is love?“ – Philosophie und Pop

Die Liebe ist ein zentrales Thema und eine der wichtigsten treibenden Kräfte in der Pop- und Rockmusik. Begehren, Sich-Verlieben, Trennungsschmerz, wahre und enttäuschte Liebe, Glück und Verlust – es gibt zahllose Lieder, die sich um diese Themen drehen.
Was verrät uns die Popmusik über das Wesen und die Aspekte der Liebe? Was können wir eventuell daraus lernen? Christina Münk und Markus Melchers unternehmen einen Streifzug durch die Popgeschichte und diskutieren anhand ausgewählter Songs philosophische Gedanken und Theorien zur Liebe. Ein Vortrag mit Musik! Dr. phil. Christina Münk (geb. 1976) ist unabhängige philosophische Referentin und Autorin. Markus Melchers (geb. 1963) ist seit 1998 mit seiner Philosophischen Praxis „Sinn auf Rädern“bundesweit tätig, Fachbuchautor.
A-131807 | VHS-Studienhaus
29.10., Mo, 19–20:30 Uhr | 5 € | * |
Markus Melchers, Christina Münk

„Die Würde des Menschen ist unantastbar“

Reflexion über das Menschsein

Nicht zufällig benennt das Grundgesetz die Würde des Menschen als erstes: Die Würde des Menschen, nicht bestimmter Menschen, denen sie gewährt oder vorenthalten wird! Welches Menschenbild spiegelt sich wider in der postulierten Unantastbarkeit der Würde des Menschen? Was geschichtlich begründet ist, hat auch ganz naheliegende, prospektive Konsequenzen: sowohl für jeden einzelnen Menschen wie auch für die Gestaltung der Gemeinschaft, des Gemeinwesens und des Gemeinwohls. Fernab von (partei-) politischen Debatten und von formaljuristischen Aspekten, geht es um grundlegende Fragen, die uns alle und jede(n) unmittelbar und voraussetzungslos betreffen, etwa: Wer bin ich? Wie gehe ich mit mir um? Wie lasse ich andere mit mir umgehen? Was bedeutet Würde für mich?
A-131809 | VHS-Studienhaus
7.10., So, 11–13 Uhr | 5 € | * |
Bertrand Stern

Toleranz – wie weit muss sie, wie weit soll sie gehen?

Philosophie für Einsteigerinnen und Einsteiger

Die Haltung der Toleranz ist unabdingbar für die Förderung und Erhaltung des sozialen Friedens in pluralistischen Gesellschaften. Doch was macht Toleranz eigentlich aus? Wann treffen wir heute auf Toleranz, wann auf Beliebigkeit oder Gleichgültigkeit? Welche Konzepte von Toleranz gibt es? Wie weit kann und muss Toleranz in der politischen und kulturellen Sphäre gehen? Welche Grundsätze, Werte und Ziele sollten nicht verhandelbar sein? Kleingruppe.
A-180201 | VHS-Studienhaus
4x, 11.9.–2.10., Di, 20–21:30 Uhr |
8 UStd. | 32 € | **Hans Wolfgang Weber**

Ethik und Lebenskunst im 21. Jahrhundert (VII)

Welchen Beitrag kann die Philosophie für die Verständigung zwischen den Kulturen leisten? Kann es eine friedliche, die ganze Menschheit umfassende Kultur geben, in der die Weiterexistenz kultureller Besonderheiten möglich ist? Welche Denkanstöße kann die Philosophie für die Auseinandersetzung mit dem Verhältnis von Nähe und Ferne, von Eigenem und Fremdem geben? Welche Forderung sollte eine Ethik der Migration enthalten? Wir werden uns mit Ausführungen von Emanuel Levinas, Otfried Höffe, Heiner Bielefeld, Julian Nida-Rümelin, Hans Küng (Projekt Weltethos) und von einflussreichen afrikanischen Philosophen beschäftigen.
A-180202 | VHS-Studienhaus
7x, 19.9.–21.11., Mi, 20–21:30 Uhr |
14 UStd. | 45 € | **Hans Wolfgang Weber**

Was ist Glück?

Das Streben nach Glück spielt im Leben des Menschen eine wichtige Rolle. Aber was ist Glück? Hängt Glück von „guten Gefühlen“ ab? Kann man das Gehirn gezielt glücklich machen? Oder ist es eine Einstellung zum Leben? Gibt es so etwas wie eine Glücksformel? Hängt es von bestimmten Erlebnissen ab? Ist es nur die Abwesenheit von Unglück? Was sind die entscheidenden Einschränkungen des Glücksempfindens? Welche Rolle spielt Einsamkeit? Wir werden uns mit Antworten und Überlegungen von zeitgenössischen Philosophen wie Wilhelm Schmid und Günther Bien sowie von Psychologen und Hirnforschern beschäftigen. Kleingruppe.
A-180203 | VHS-Studienhaus
4x, 20.9.–11.10., Do, 18:30–20 Uhr |
8 UStd. | 32 € | **Hans Wolfgang Weber**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Der Blick in die Zukunft – gestern und heute

„Das eigentlich Charakteristische dieser Welt ist ihre Vergänglichkeit“ – so Franz Kafka. Schon immer bewegte die Menschheit der Glaube an ein vorherbestimmtes Schicksal. Mit komplexen Kalendersystemen versuchte man schon in den frühen Hochkulturen der Alten und Neuen Welt das Geheimnis der Zukunft zu erfahren. Die Frage, in welchem Ausmaß der Mensch durch ein vorherbestimmtes Schicksal geprägt oder aufgrund seines freien Willens selbst verantwortlich ist für sein Leben, spielt im Christentum eine wesentliche Rolle. Während der Islam stärker das durch Allah vorherbestimmte Schicksal (Kismet) betont, steht für den Hinduismus mehr die eigene Verantwortung des Menschen im Vordergrund (Karma). Von der Referentin ist ein Buch über „Weltreligionen“ (Darmstadt 2014) erschienen.
A-131810 | VHS-Studienhaus
27.9., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Ulrike Peters

Das Projekt Weltethos – Wunsch oder Wirklichkeit

Ethik und Moral in den Weltreligionen

Der PowerPoint-Vortrag gibt einen Überblick über die Grundlagen der Ethik in den Religionen und geht vor allem auf die Fragen ein: Was ist das Gute? Wie ist die Diskrepanz zu erklären, dass die Weltreligionen Frieden verkünden und dass doch oft im Namen der Religion Krieg geführt wird? Inwiefern ist die Religion heute noch „Hüterin" von Moral und Ethik? Welche Rolle spielt die Religion in der Bioethik, wo es um die Würde und die Grenzen menschlichen Lebens geht? Ist letztlich eine Ethik auch ohne Religion im Sinne der Goldenen Regel möglich? Von der Referentin ist ein Buch über „Weltreligionen" (Darmstadt 2014) erschienen.

A-131811 | VHS-Studienhaus
11.10., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Ulrike Peters

„Ich folge der Religion der Liebe."

Mystik in den Weltreligionen

Schon immer hat die Mystik religiös Suchende fasziniert. Zentrum und Ziel der Mystik ist das innere Erlebnis der Einheit mit dem Göttlichen, oft dargestellt als Liebesverhältnis zwischen Mystiker und Gottheit. Die sogenannten mystischen Religionen wie Hinduismus oder Buddhismus erscheinen heute für viele attraktiver als die monotheistischen oder prophetischen Religionen wie Christentum oder Islam. Aber selbst im Christentum war Mystik auch der Bereich, wo Frauen wie Hildegard von Bingen oder Teresa von Avila eine hervorragende Position erreichen konnten. Ist die Mystik das Erfolgsmodell der Religiosität der Zukunft? Ist es der Mystik möglich, die Weltreligionen in einer globalen Welt über ihre Unterschiede hinaus zu verbinden? Von der Referentin ist ein Buch über „Kirchengeschichte" (Köln 2008) erschienen.

A-131812 | VHS-Studienhaus
8.11., Do, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Dr. Ulrike Peters

„Wollt ihr die totale Religion?"

Über Chancen und Risiken der Religion für Seele und Gesellschaft

Persönliche und nationale Allmachtphantasien werden oft mit Bezug auf den Glauben und seine scheinbare „Unfehlbarkeit" entfesselt. Nur die Trennung der Erkenntniswege von Glauben und Vernunft hilft, die Gefahr einer „totalen Religion" von Bewusstsein und Gesellschaft fern zu halten. Wer das vergisst, läuft Gefahr, dem Teufel – in der Maske Gottes – auf den Leim zu gehen! Religion sollte – nach Luther – zu Gott als dem Sinngrund des Guten führen, als das, „woran man sein Herz hängt". Nach Fromm, Luhmann und Gysi muss „Religion" unter modernen Bedingungen einerseits einen Wertehimmel für Gläubige und Ungläubige liefern, andererseits zur Gotteserfahrung im Innern bereit machen. Der Referent ist Sachbuchautor („Glaube und Erlösung") zum Thema.

A-131813 | VHS-Studienhaus
11.12., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

„Wenn die Seele lächelt!"

Humorvolle Wege zum spirituellen Optimismus aus dem Buddhismus

Schon der Philosoph Schopenhauer nutzte die Ideen des Buddhismus, um seine „Kunst, glücklich zu sein", zu entwerfen. Und buddhistisches Gedankengut half Erich Fromm, Vorstellungen vom seelischen Wachstum zu entwickeln. Auch wir können von buddhistischen Ansichten profitieren. Der edle achtteilige Pfad des Buddhas lehrt uns, dass der mittlere Weg das Leben vereinfacht und das Leiden der Seele mindert. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse diskutiert. Mit Hilfe von Anekdoten und humorvollen Video-Spots entdecken Sie am Ende den Weg zu mehr Lebensfreude und spirituellem Optimismus. Dann erfahren auch Sie, wie ihre Seele das Lächeln lernt.

A-131815 | VHS-Studienhaus
25.9., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

Hildegard von Bingen – Prophetin und Kämpferin

Hildegard von Bingen ist bekannt als Ratgeberin für praktische Gesundheitsfragen und für Ihre Visionen. Ihr Ruf im Mittelalter war der einer „Prophetissima", einer besonderen Hellseherin. Sie stand im Kontakt mit Kaiser und Papst und predigte öffentlich – ungewöhnlich für eine Frau damals. Ihre Themen waren umfassend: Gesundheit, Zukunft, Musik, Religion, Mut und Risiko gegenüber dem männlichen Klerus, Baukunst, Bibelauslegung, Sexualitätsfragen. Begleitet war alles von einem „schweren Leben". Sie erhalten einen Überblick über eine sowohl mystische als auch kämpferische Frau, die von sich behauptete, im Kontakt mit dem göttlichen Licht zu stehen.

A-131818 | VHS-Studienhaus
11.12., Di, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

Buddhismus: Umgang mit Krisen

Annehmen, was ist

Derzeit erleben wir viele Krisen, von denen uns einige existentiell zu bedrohen scheinen. Krisen wollen wir lieber vermeiden und ein Leben frei von ihnen führen. Aus buddhistischer Sicht gehören Krisen zu unserem Leben. Es geht nicht darum, sie vermeiden zu wollen, sondern einen geschickten Umgang mit ihnen zu entwickeln. Buddhisten entwickeln eine Einstellung, die konstruktiv auf Krisen zugeht, auch ihre positiven Seiten zu sehen versucht. Gelingt dies, verlieren Krisen ihren bedrohlichen und ängstigenden Charakter und werden als natürlicher Verlauf unseres Lebens wahrgenommen. Der Referent ist Autor des Buches „ In Achtsamkeit zu einander finden – Die buddhistische Sprache der Liebe". Kleingruppe.

A-181801 | VHS-Studienhaus
9.11., Fr, 18–21 Uhr | 16 € |
Werner Heidenreich

Achtsamkeit in der Kommunikation

Buddhismus im Jetzt (Achtsamkeitstag)

Kommunikation umfasst unser gesamtes Leben. Sie kann uns in eine tiefe Verbindung mit unseren Mitmenschen bringen und zu Mitgefühl und Verstehen führen. Unachtsame Kommunikation kann zu Unverständnis, Streit und Trennung führen. Wir lernen die Grundlagen und Voraussetzungen einer achtsamen und einfühlenden Kommunikation kennen, die auf Verstehen und Verstandenwerden basiert. Sehr viel Aufmerksamkeit wird im Workshop auf die innere Haltung gelegt, mit der wir uns und unseren Mitmenschen begegnen. Achtsame Kommunikation bereichert unser Leben, macht es lebendiger und ermöglicht uns auch in Krisen und Konflikten mit den anderen in Beziehung zu bleiben, offen und gewaltfrei mit ihnen zu kommunizieren. Der Referent ist Autor des Buches „In Achtsamkeit zueinander finden – die buddhistische Sprache der Liebe". Kleingruppe.

A-181803 | VHS-Studienhaus
17.11., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € |
WE | **Werner Heidenreich**

Psychologie

Psychologisches Grundwissen (Vorträge)

Einführung in die analytische oder komplexe Psychologie

Das Werk Carl Gustav Jungs

Begründer der analytischen oder komplexen Psychologie, der Schweizer Carl Gustav Jung (1875-1961), erkannte, dass die menschliche Seele nur zu einem gewissen Teil individuell und einmalig ist. Er betonte die große Bedeutung des „kollektiven Unbewussten". Themenauswahl: Die Bildersprache des Unbewussten; das Weibliche und das Männliche; die Traumlehre; das Ich-Bewusstsein; das Selbst; der Schatten; der Weg zur Ganzheit; das Spirituelle; Gründe für seelische Krankheiten; Charakterlehre.

A-138211 | VHS-Studienhaus
20.11., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

„Wer wagt, durch das Reich der Träume zu schreiten, gelangt zur Wahrheit"

Einführung in die Traumdeutung

Der Titel des Vortrags stammt von E.T.A. Hoffmann. Die moderne Wissenschaft der Traumdeutung fußt auf den Psychologen Sigmund Freud und Carl Gustav Jung. Sie erhalten eine konzentrierte Einführung in das Verständnis des Traumes und in verschiedene Traumsymbole. Die unterschiedlichen Traumarten werden vorgestellt und die Frage: „ Wie gehe ich am besten mit meinem Traum um?" wird thematisiert. Der Referent ist Autor der Bücher „Träume verstehen", „Traumsymbole" und „Trauer in Träumen".

A-138214 | VHS-Studienhaus
30.10., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

Beziehungen

Über Liebe, Eros, Sympathie und Antipathie

Was macht eine gute Beziehung aus, und welche Anzeichen sprechen umgekehrt für ein größeres Problem? Wann und warum macht es „Klick"? Sympathie und Antipathie, Verständnis der „Liebe" und Wiederholungen und Muster in Partnerschaften werden ebenso thematisiert wie die mythischen Grundlagen des Eros (Platon), die Philosophie (Schopenhauer) und die Anthroposophie (Rudolf Steiner). Themen wie Ersterfahrungen des Kindes, Projektion, Übertragung, Verwechslung, Symbolisierungszwang, Sexualität und Aggression werden angerissen.

A-138215 | VHS-Studienhaus
13.11., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

Was ist das Unbewusste?

Vorgestellt werden verschiedene psychologische Schulen, die das Unbewusste definieren: S. Freud, der als moderner Wiederentdecker des Unbewussten gilt; C.G. Jung mit der Theorie des kollektiven Unbewussten; A. Adler und die Individualpsychologie; die Psychosynthese von R. Assagiol; die transzendentale Psychologie von St. Grof und die morphogenetischen Felder von R. Sheldrake. Auch philosophische und spirituelle Aspekte zur Frage des Bewusstseins sowie Aspekte der modernen Gehirnforschung kommen zur Sprache. So wird von verschiedenen Standpunkten und Wissenschaften heraus die Thematik dargestellt.

A-138219 | VHS-Studienhaus
9.10., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

Auf den Spuren des Erfolgs – wie man bekommt, was man will!

Folgen Sie dem Stern Ihrer Bestimmung

Sie wollen einen Wandel in Ihrem Leben. Sie sind unzufrieden mit dem, was ist. Sie suchen etwas, das Sie nicht haben. Sie tragen einen Traum in sich und suchen nach Wegen, diesen zu verwirklichen. Es ist einfach, negativ und unmotiviert zu sein. Jedoch bedarf es eines klaren Bewusstseins, sich positiv und motiviert ins Leben zu stellen. Erfolg – sei es im Beruf, in Beziehungen oder im Hinblick auf Gesundheit – setzt geistig-seelische Aktivität und Handlung voraus. Sie lernen die 9 Prinzipien für Erfolg kennen. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138221 | VHS-Studienhaus
Di, 9.10.18, 19:30–21:00 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

Intuition

Deine innere Weisheit

Auf seine Intuition zu vertrauen, bedeutet, sich von seiner inneren Stimme führen zu lassen. Erfolgreiche Menschen orientieren sich bei wichtigen Fragestellungen und Entscheidungen an ihrer Intuition. Jeder Mensch hat Zugang zu dieser „inneren Weisheit", die viel klüger ist als der Intellekt. Aber was ist Intuition? Und wie können wir sie fördern? Wir beleuchten gemeinsam das Arbeiten mit Intuitionstechniken. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138222 | VHS-Studienhaus
Fr, 12.10, 19:00–20:30 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

LIFEBOOK COACHING®

Wo will ich sein in 7 Jahren?

Alles super... doch, wo bleibe ich selbst? War's das schon? Stellen Sie sich den Veränderungen Ihres Lebens oder verdrängen Sie, was ansteht? Wer bin ich? Was macht mich glücklich? Wie will ich leben? Selbstmanagement und Aktion. Der Vortrag hilft, bewusst zu werden, wo Sie stehen und wohin Sie wollen. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138223 | VHS-Studienhaus
Fr, 7.12.18, 19:00–20:30 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

„Von Dutschke bis Winnetou"

Jugend u. Alltag in den „wilden" 1960er Jahren

Während der deutsche Schlager à la Freddy die heile Welt besang, knisterte es schon im Gebälk der BRD: Einerseits setzte die NPD Mitte der Dekade zum Sprung in den Bundestag an, andererseits probte die Studentenschaft den Aufstand gegen den „1000-jährigen Muff". Wer sich für „progressiv" hielt, versammelte sich zum „Beat-Club", um die ältere Generation mit Rockmusik zu ärgern. Langhaarige Männer galten als „Gammler". Homosexualität war Straftatbestand. Im Kino sah man Edgar-Wallace-Filme (als psychologische Abrechnung mit der NS-Generation), Winnetou (ein Langhaariger als Vorbild), lustige Pennäler-Komödien (als Studentenrevolte „light") und Aufklärungsfilme („Sex für Spießer"). Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-138226 | VHS-Studienhaus
25.9., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

Die Bedeutung der „Erinnerung" für die Seele

„Alle Erkenntnis ist Wiedererinnerung", so sprechen der heidnische Sokrates und auch der Kirchenvater Augustinus. Die Themen des Abends sind: die ersten Eindrücke eines Menschen (Erstprägung), das Speicherungssystem des Menschen (Gedächtnis), die Wiederholungszwänge, der Gruppengeist, die kollektiven Erinnerungen, das Traumwissen als Erinnerungsreservoir, die Déjà-vu-Erlebnisse, die Tradition, die Karmalehre (Buddha: Erinnerung an frühere Leben macht frei), die Kommunikationsforschung, die Zukunftsausrichtung des menschlichen Geistes und das Vergessen.

A-138228 | VHS-Studienhaus
11.9., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

Charisma entwickeln im privaten und beruflichen Kontext

Charisma ist entscheidend für wirksame Interaktionen. Dazu gehören Herzlichkeit, ein selbstbewusstes Auftreten und wohlwollende Gelassenheit sich selbst und anderen gegenüber. Während ein Teil davon (uns allen) in die Wiege gelegt ist, lässt sich eine charismatische Wirkung trainieren wie andere Fähigkeiten der Führungs- und Sozialkompetenz auch. In diesem Vortrag schauen wir darauf, was charismatische Menschen ausmacht und wie wir diese Erkenntnisse für unsere eigene Entwicklung nutzen können, um im privaten und beruflichen Kontext selbstbestimmter und wirksamer zu interagieren. Der Referent ist Psychologe und Systemischer Berater.

A-138230 | VHS-Studienhaus
20.11., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Christian Brünger

Altwerden: eine Entdeckungsreise aus psychoanalytischer Sicht

Betrachtungen des Altwerdens aus psychoanalytischer Sicht eröffnen verschiedene Perspektiven: Die innere persönliche Geschichte eines Menschen kann deutlich werden, individuelle Lebenswege für die Zukunft lassen sich finden, Realtitäten lassen sich verstehen aus Theorie und Praxis der von Sigmund Freud begründeten Psychoananlyse. Die Referentin ist Anaesthesistin und Psychoanalytikerin in eigener Praxis. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

A-138234 | VHS-Studienhaus
11.10., Do, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Dr. Christine Lohmann-Mattonet

Führen mit emotionaler Intelligenz

Die Qualität von Beziehungen zeichnet sich in der Regel durch das rechte Maß von Herz und Verstand aus. Untersuchungen bestätigen immer mehr die Bedeutung von emotionaler Intelligenz im Bereich von Führung und Management. Dieser Vortrag verdeutlicht Ihnen Ihre Führungskompetenz und zeigt Möglichkeiten zu mehr Handlungsfreiheit, emotionaler Klarheit und besseren Beziehungen. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138235 | VHS-Studienhaus
Di, 30.10., 19:30–21:30 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

Das Geschenk der Achtsamkeit

Eine wichtige Voraussetzung, um innere Stärke zu entwickeln, ist Bewusstheit oder Achtsamkeit. Dies bedeutet vor allem eine besondere Offenheit, ein Gewahrsein dessen, was ist. Unsere inneren Gedanken- und Gefühlskreisläufe sind entscheidend für unser Lebensglück. Wie wir aktiv Achtsamkeit leben, um unser Dasein zu verbessern, dazu lädt der Vortrag ein. Die Referentin ist als Psychosynthese-Therapeutin und Personal und Business Coach seit 20 Jahren in eigener Praxis tätig und referiert vor einem langjährigen Erfahrungshintergrund.

A-138236 | VHS-Studienhaus
Do, 29.11., 19:30–21:00 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

Was Menschen wirklich stark macht

„Du bist Dein eigener Herr und Meister. Deine Zukunft hängt von Dir selbst ab“, sagt Buddha. Zu diesem Erfolgsmodell gehören folgende Faktoren: Körperliche Fitness, Veränderungen ermöglichen, Achtsamkeit lernen und die Kunst des Loslassens. Der Vortrag beleuchtet jedes oben genannte Thema durch Informationen und Übungen. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138237 | VHS-Studienhaus
Fr, 30.11., 20:00–21:30 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

Einflussnahme und Überzeugungskraft

Strategische Interaktion und überzeugende Kommunikation

Was bewegt Menschen dazu, „Ja“ zu sagen? Und wie kann man sich selbst vor Beeinflussung schützen? Überzeugungskraft kann trainiert werden. Es gibt grundlegende Prinzipien, wie wir überzeugend auftreten und Kommunikation so gestalten, dass wir unsere eigenen Absichten verwirklichen und dabei die Interessen unseres Gegenübers wahren. Die Prinzipien zu beherrschen ermöglicht auch sie zu erkennen, wenn sie auf uns selbst wirken. Dieses Wissen lässt sich in allen Lebensbereichen, im Alltag, Berufs- und Geschäftsleben anwenden und ist hilfreich für alle, die sich für die Erreichung ihrer Ziele und im gelingenden Umgang mit anderen weiterentwickeln wollen. Der Referent ist Psychologe und Systemischer Berater.

A-138238 | VHS-Studienhaus
27.11., Di, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Christian Brünger

Das Menschenbild der Psychoanalyse und seine Aktualität in der heutigen Psychotherapieszene

Der Vortrag bemüht sich, einige anthropologische Grundlinien eines Menschenbildes der Psychoanalyse zu umreißen. Dies erscheint umso dringlicher, da in einer Zeit schleichender Dehumanisierungsprozesse überall auf der Welt die Menschlichkeit bedroht wird. Besondere Betonung erfährt die Verteidigung der Individualität, die Achtung vor der Selbstverborgenheit. der Respekt vor der Andersartigkeit des Anderen, die Bedeutung der therapeutischen Beziehung, die Betrachtung seelischer Erkrankungen als Konflikt-Lösungsversuche, der Prozess- und Entwicklungscharakter menschlichen Handelns und Erlebens, die Komplexität und Differenziertheit gegenüber Simplifizierung, die Wahrheitssuche, die Bedeutung von Illusionen und von Desillusionierung, die Bedeutung der Zeit für langfristige und nachhaltige Entwicklungen und Veränderungen, die Begrenzung, das Nicht-Wissen und die Bereitschaft zu ständiger Veränderung als Voraussetzung von Toleranz und Lebendigwerden. Der Referent ist Psychoanalytiker und Autor. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

A-138239 | VHS-Studienhaus
29.11., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Thomas Auchter

„Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!“

Einführung in Watzlawicks humorvolle Psychologie

Wie wir uns am besten selber schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern. Er erklärt er uns mit Ironie und Spott, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierende Lösungen und ein verzerrter Blick auf uns und unsere Mitmenschen sorgen für das Unglücklichsein. Heitere Video-Spots, amüsante Watzlawick-Zitate und Fallbeispiele zeigen Wege zur Verbesserung unseres Miteinanders auf. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-138240 | VHS-Studienhaus
6.11., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

Würdigen statt werten

Sich selbst und andere wertschätzend führen

Als Führungskraft sitzen Sie häufig zwischen den Stühlen. Wertschätzend führen, erfordert eine Vielzahl von Kompetenzen. Dieser Vortrag ermöglicht, das eigene Führungsverhalten im Hinblick auf sich selbst und andere besser zu erkennen. Er zeigt einige Methoden auf, um mit inneren und äußeren Konflikten souverän umgehen zu können. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138241 | VHS-Studienhaus
Di, 4.12.18, 19:30–21:00 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

„Die Seele des Geldes“

Über die „Macht der Zahlen“ und ihre Auswirkungen auf unser Wohlergehen

Im Altertum wollte man mit Hilfe des Geldes das Menschenopfer ersetzen und so die Götter und die Unberechenbarkeit der Natur überlisten. Im Laufe der Zeit entstand die moderne Geld- und Warenwirtschaft mit diabolischen Effekten und eigenen Risiken: Gerät die „Geldmaschine“ ins Stottern, werden in der Regel die Ärmsten der Armen „geopfert“, um die „Maschine“ aus der Krise zu bewegen. Nicht nur Politiker und Banker haben Schwierigkeiten, auf die Instabilität des wirtschaftlichen Systems angemessen zu reagieren. Selbst der Erfolg der Wirtschaft gefährdet Mensch, Natur und Gesellschaft. So diskutieren Denker wie Fromm, Luhmann und Ferguson, die Frage, wie man persönliche, ökologische und ökonomische Katastrophen abwenden kann, ohne auf die Vorteile der modernen Geldwirtschaft zu verzichten. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-138254 | VHS-Studienhaus
6.11., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

Familienpsychologie

Systemische Therapie und Familienstellen – ein kritischer Überblick

Innerhalb der Systemischen Therapie ist die „Familienaufstellung“ nur eine Besonderheit, ursprünglich von V. Satir, dann durch B. Hellinger bekannt geworden. Familientherapie sieht den sogenannten Kranken nur als Indexpatient oder Symptomträger für das Familien- oder Clansystem, dem „wissenden Feld“ einer Großgruppe, das wirkt. In weiten Teilen lehnt die Systemische Therapie Hellinger deutlich ab. Beide Theorien werden distanziert-kritisch vorgestellt und diskutiert.

A-138255 | VHS-Studienhaus
4.12., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

„Von Hitler bis Trump!“

Zur Psychologie des extremen Nationalismus und Populismus

Mit Blick auf Hitler, Goebbels und Trump spüren wir den Ursachen des extremen Nationalismus nach: Welche persönlichen und gesellschaftlichen Mechanismen bringen einen Menschen dazu, dem „weißen Wahn“ (C. Schweitzer) zu verfallen. Fromm erklärt die zeitübergreifende Psychologie autoritärer Charaktere für verantwortlich. Anja Weiss betont den „ganz normalen Rassismus“, der bis in die „Mitte der Gesellschaft“ (W. Gessenharter) reicht. Wie kann man derartigen Strömungen begegnen? Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-138256 | VHS-Studienhaus
11.12., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit ist leider nicht immer selbstverständlich. Psychische Störungen sind sehr häufig und haben Auswirkungen auf alle Lebensbereiche – wobei die Ursachen und Erscheinungsbilder sehr vielseitig sind.
Häufig herrscht Ratlosigkeit, oft auch deshalb, weil die auftretenden Probleme gar nicht als Anzeichen behandelbarer Störungen erkannt werden. In Kooperation mit dem Früherkennungs- und Therapiezentrum für seelische Krisen (FETZ) der Uniklinik Köln, der Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken (Rat und Tat) e.V., dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der Eckhard Busch Stiftung, der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf und weiteren Fachreferentinnen und -referenten aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnah und allgemein verständlich Vorträge und Austauschmöglichkeiten an. Dabei geht es in erster Linie um Prävention und Erkennen von Störungen, jedoch auch um die Darstellung einzelner Krankheitsbilder. Allen gemein ist die Grundhaltung, jedweden Störungen mit Respekt, partnerschaftlicher Akzeptanz und Wertschätzung für Betroffene und Angehörige zu begegnen.
Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Abwehrstrategien

Wie der Mensch seelische Verletzungen verarbeitet

Im Unbewussten führt eine große seelische Verletzung, mit starken Gefühlen versehen, ein Eigenleben. Bei aktuellen ähnlichen Ereignissen kann sich dann eine unkontrollierte Verhaltensweise an die Oberfläche drängen. Sie erhalten Informationen über verschiedenen „Abwehrformen“, die der Mensch wählt, um mit alten Wunden und tiefen Prägungen umzugehen – nicht nur bei Traumata. Dabei gibt es erfolgreiche und vergebliche, sanfte und kämpferische Formen. Zur Verarbeitung gehören Albträume, Ängste, Trauerprozesse ebenso wie übertriebener Ehrgeiz und Leistungsorientierung.

A-131770 | VHS-Studienhaus
25.9., Di, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

Psychose-Forum

Erfahrungen und Perspektiven in und mit der Psychiatrie

Das Psychose-Forum lädt psychisch belastete Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger zum Erfahrungsaustausch ein. Alle Teilnehmenden gelten als Experten in jeweils „eigener Sache“. Wir wollen einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und Perspektiven für die Zukunft entdecken. Die Themen-Liste wird beim ersten Treffen gemeinsam zusammengestellt. Moderation: Eva Dorgeloh, Susanne Heim, Thomas Kuhsel und Cornelia Schäfer. In Kooperation mit dem Psychose-Forum.

A-131772 | VHS-Studienhaus
13.9., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131773 | VHS-Studienhaus
27.9., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131774 | VHS-Studienhaus
11.10., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131775 | VHS-Studienhaus
8.11., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131776 | VHS-Studienhaus
22.11., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131777 | VHS-Studienhaus
6.12., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

Kommunikation und Begegnung

NLP in der beruflichen Kommunikation

Bildungsurlaub

Im beruflichen Alltag werden viele Anforderungen an uns gestellt. Neben den fachlichen Kompetenzen spielen die zwischenmenschlichen Aspekte, wie der Umgang mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen oder Kunden eine wichtige Rolle. Das Seminar vermittelt Ihnen wirkungsvolle Techniken und praktische Werkzeuge, die sie in Ihrem beruflichen Alltag nutzen können. Sie können Ihr Verhalten besser steuern und reflektieren. Sie lernen, gelassener und souveräner in kritischen Gesprächssituationen bei kommunikativen Missverständnissen und herausfordernden Situationen zu reagieren. Eine Vielzahl von Übungsmöglichkeiten unterstützt Ihren Lernerfolg.

A-182301-BU | VHS-Studienhaus
5x, 12.11.–16.11., Mo–Fr, 9:30–16 Uhr |
42 UStd. | 252 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

A-182302-BU | VHS-Studienhaus
5x, 3.9.–7.9., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
43.33 UStd. | 199 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

Basiswochenende NLP

Dieses Wochenende dient als Einstieg in die Methode NLP deren Ziel es ist, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Das Seminar vermittelt Ihnen wirkungsvolle Techniken und praktische Werkzeuge, die sie in Ihrem Alltag nutzen können. Sie können Ihr Verhalten besser steuern und reflektieren. Sie lernen, gelassener und souveräner in kritischen Gesprächssituationen bei kommunikativen Missverständnissen und herausfordernden Situationen zu reagieren. Eine Vielzahl von Übungsmöglichkeiten unterstützt Ihren Lernerfolg. Kleingruppe.

A-182303 | VHS-Studienhaus
8.9., 9.9., Sa, So, 9:30–18 Uhr | 20 UStd. |
120 € | **WE** | **Günter Brück, Renata Kern**

Image für's Ego: Wirkungsvoll auftreten – Erfolgreich leben

Den Schlüssel zum Erfolg tragen wir alle in uns: Es ist die eigene Persönlichkeit, die uns einzigartig macht. Richtig ausgebildet können wir unsere Stärken und Schwächen gezielt privat und beruflich nutzen. Im Seminar lernen Sie: Selbst- und Fremdbild einschätzen; Körpersprache sinnvoll nutzen; positive Kommunikation; Präsenz im Raum; Charisma und Ausstrahlung. Die Dozentin ist europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association (GSA) verliehen. Kleingruppe.

L-182305 | VHS Lindenthal
2.12., So, 9:30–17:30 Uhr | 10 UStd. |
46 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Heidi Pütz

Mit „Nahkampf" charmant jedes Ziel erreichen

Der erste Schlag muss sitzen, natürlich im übertragenen Sinn. Werden Sie schlagfertiger, aktionsschneller und stressresistenter. Lassen Sie sich überraschen, wie viele Kampfsport Techniken sich auf die freundliche Kommunikation übertragen lassen. Heidi Pütz trainiert bei einem Ausbilder des Verteidigungsministeriums, wie man mit Mut und Selbstbewusstsein taktisch klug handelt. Diese Methoden werden Ihnen helfen, wenn Sie auch in Stresssituationen Ihre Freundlichkeit beibehalten wollen. Darüber hinaus ist sie europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association verliehen. Kleingruppe

L-182306 | VHS Lindenthal
18.11., So, 9:30–17:30 Uhr | 10 UStd. |
46 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Heidi Pütz

Gesprächskreis für Frauen

Frauen in der zweiten Lebenshälfte sind eingeladen, sich über verschiedene interessante Themen ihrer Wahl auszutauschen und ihre Meinung zu bilden. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam Schwerpunkte zusammengetragen, die dann inhaltlich von der Kursleiterin vorbereitet und anschließend aus verschiedenen Richtungen heraus diskutiert werden. Auch Ausflüge und Museumsbesuche mit Führungen können bei Interesse organisiert werden. Sie sind herzlich willkommen! (14-tägig)

R-182307 | Rodenkirchen,
Evangelische Kirchengemeinde,
Sürther Str. 34
8x, 11.9.–18.12., Di, 10:45–12:15 Uhr, Di,
10:45–13:45 Uhr | 20 UStd. | 64 € |
Erika Röttgen

Wollen Sie schlagfertig(er) werden?

Es gibt viele Wege, schlagfertig zu sein. Es gibt nicht den einen einzigen Weg und nicht die eine einzige treffende Antwort. Und es jemandem „mit gleicher Münze heimzuzahlen", macht wenig Sinn, wenn der quasi die Prägeanstalt dieser Münze ist. Wichtig ist es, seinen eigenen Stil zu finden. Und zu überraschen oder den anderen ins Leere laufen zu lassen. Das hat auch viel mit Selbstsicherheit zu tun, mit einer positiven Einstellung zu sich selber. In diesem Training wählen Sie aus einem großen Fundus an Möglichkeiten Ihre eigene, um zu punkten und sich richtig gut zu fühlen. Kleingruppe.

A-182319 | VHS-Studienhaus
3.11., Sa, 9:30–17 Uhr | 9 UStd. | 42 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Arbeitskreis für Menschen mit und ohne Behinderung

In unserem Kreis treffen sich Menschen mit und ohne Behinderung, um sich näher zu kommen und Erfahrungen auszutauschen. Wir reden miteinander über unsere Wünsche und Ziele, über unsere Sorgen und Ängste, wir spielen und unternehmen etwas zusammen. Neue Teilnehmende sind jederzeit erwünscht und willkommen. 14-tägig.

A-182320 | VHS-Studienhaus
9x, 14.9.–14.12., Fr, 17–19:15 Uhr |
27 UStd. | 21 € | **Elisabeth Gramatzki**

Smalltalk ist lernbar – Praxisworkshop

Tun Sie sich ein wenig schwer mit „Small Talk“ und belanglosem Geplauder? Kennen Sie Kontakt-Situationen wie: „Wie geht's?“, – „Es geht“ – „Ja, dann...“? Das ist kein Small Talk, das sind natürlich Floskeln. Small Talk ist viel mehr. In dem sehr praxisorientiertem Workshop soll der Spaß am Gespräch mit anderen gefördert und der (thematische) Einstieg in Gespräche auch mit fremden Leuten erleichtert werden. Dabei unterstützen Körpersprache, NLP, Rollenspiele und Improvisationstheater. Kleingruppe.

A-182330 | VHS-Studienhaus
2.12., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 42 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

A-182331 | VHS-Studienhaus
17.2., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 42 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Flirten mit Charisma

Menschen mit Selbstvertrauen wirken attraktiv, das zeigen viele Studien. Was beim Flirten gesagt wird, wird ohnehin oft überbewertet. Die Körpersprache ist entscheidender und wirkt wesentlich subtiler. An der inneren Einstellung zu sich selber, die sich an der Körpersprache ablesen lässt, kann man sehr gut arbeiten und noch an einigen anderen Dingen, die dem Flirten das Angestrengte nehmen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie viel Sie mit Ausstrahlung erreichen. Und mit Komplimenten. Vor allem dann, wenn Sie nicht zu viel auf einmal wollen. An einem Abend geht die Gruppe aus. Wohin, wird noch nicht verraten. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und NLP-Master. Er war in seiner Freizeit jahrelang Eventleiter bei einem Singleclub.

Er bittet eindringlich um pünktliches Erscheinen jeweils um 18:30 Uhr!

A-182333 | VHS-Studienhaus
3x, 23.11.–7.12., Fr, 18:30–21:30 Uhr,
Fr, 18:30–23 Uhr | 14 UStd. | 45 € |
Wolfgang Uhle

„Single, trau dich!“

Über humorvolle Lebenskunst, zwischenmenschliche Kontaktstrategien und glückende Beziehungen

Ganz gleich, wie alt Sie sind: das Seminar bietet Ihnen die Chance, auf amüsante Weise neue Menschen kennen zu lernen. Gemeinsam entwickeln wir Schritte zu einer heiteren Lebenskunst. Wir besprechen, wie man das Eis zum anderen Menschen bricht und wie Beziehungen wirklich funktionieren. Das Seminar hilft dabei, neue Anregungen für Ihr Leben zu finden, Hemmungen abzubauen und – nicht nur in Liebesdingen – selbstbewusster aktiv zu werden. Sie sind herzlich willkommen! Kleingruppe.

A-182344 | VHS-Studienhaus
9.12., So, 12:30–18 Uhr | 7.33 UStd. | 34 € |
WE | **Dr. Torsten Reters**

Powertalk: Ihr Weg zur Schlagfertigkeit

Direkt witzig oder unkonventionell auf verbale Attacken zu reagieren, statt sprachlos dazustehen oder plump zurückzuschlagen, klappt nicht von heute auf morgen. Es gibt jedoch viele Wege, schlagfertig zu sein. Verbal wie auch nonverbal. Schlagfertigkeit ist die Fähigkeit, jederzeit auf kleine verbale Provokationen angemessen reagieren zu können. Und das muss kein direkter verbaler Schlagabtausch sein, sondern eine Reaktion mit Wirkung beim Gegenüber. Es ist die Fähigkeit, Angriffen auszuweichen, das Blatt zu wenden. Sie lernen, wie Sie mit Spötteleien, Einwänden und Angriffen souveräner und schlagfertiger umgehen. Kleingruppe.

A-182366 | VHS-Studienhaus
1.2., 2.2., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 9:30–17 Uhr |
13 UStd. | 60 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Körpersprache – mehr als Worte

Selbstbewusstsein – Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Unsere Körpersprache zeigt unsere Absichten und Gefühlszustände. Unsere Körper sprechen in jeder Sekunde zum Beispiel mit Mimik und Gestik. Doch wie kommen wir mit unserer Körpersprache bei anderen an? Was strahlen wir aus? In dem Seminar geht es um Selbst- und Fremdwahrnehmung und wie wir unsere Wirkung auf andere optimieren können. Außerdem schauen wir uns an, wie unsere Körpersprache auf unser eigenes Selbstbewusstsein wirkt. Kleingruppe.

A-182367 | VHS-Studienhaus
4.11., Di, 9:30–17 Uhr | 9 UStd. | 42 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Sprachkarate

Der beste Kampf ist der, der nicht geführt werden muss. Aber wenn doch – dann richtig. Sie lernen eine „Energie sparende“ Methode kennen, die Ihnen hilft, Konflikten und Auseinandersetzungen besser gewachsen zu sein. Sie arbeiten an Ihrer nonverbalen Kommunikation, um Ihrer Umgebung von vornherein zu signalisieren, dass Sie sich nicht als Opfer eignen. Zudem lernen Sie, eine Reihe von Verhaltens- und Kommunikationsmustern zu erkennen, Grenzen rechtzeitig zu setzen, „rhetorische Wehr- und Abwehrtechniken“ für den Ernstfall sowie Stress meidende Strategien für „heiße“ Situationen, damit Sie die Kontrolle über Ihre Reaktion und damit über die Situation bekommen. Kleingruppe.

L-182367 | VHS Lindenthal
6.10., Sa, 10–18 Uhr | 10 UStd. | Skript: 3 €,
zzgl. Entgelt: 46 € | **WE S** | **Annette Schelb**

Flirt-Marketing

Kontakte knüpfen in Privatleben und Beruf

Wie finde ich den richtigen Partner oder die richtige Partnerin? Diese Frage beschäftigt uns – ob wir das triste Single-Dasein beenden wollen oder im Beruf auf Kontakt-Netzwerke angewiesen sind. Wir trainieren, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen und Körpersprache einsetzen. Eine Traumpartnerin bzw. einen Traumpartner lassen sich nicht herbeizaubern – aber wir werden die Auswahl erheblich vergrößern! Die Dozentin ist europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association (GSA) verliehen. Kleingruppe.

L-182377 | VHS Lindenthal
9.12., So, 9:30–17:30 Uhr | 10 UStd. |
46 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Heidi Pütz

Körpersprache: Selbstsicher auftreten – Charismatisch wirken und überzeugen

Die meisten körpersprachlichen Signale versenden wir unbewusst. Nur deren Wirkung bekommen wir tagtäglich zu spüren in den Reaktionen anderer, die auf unsere Signale reagieren. Körpersprache drückt aus, was Gesprächspartner denken, was sie fühlen und welche Nebengedanken sie haben.
Wir trainieren, wie wir den eigenen Körper wirkungsvoller einsetzen und unser gesamtes Kommunikations-Potenzial ausschöpfen. Die Dozentin ist europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association (GSA) verliehen. Kleingruppe.

L-182390 | VHS Lindenthal
7.10., So, 9:30–17:30 Uhr | 10 UStd. |
46 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Heidi Pütz

Frauenpower – Stärke zeigen!

Manchmal kommt es anders, als wir es geplant und gewünscht haben. Manchmal machen wir dann schmerzvolle Erfahrungen. Trotzdem können wir unsere Sicherheit behalten, wenn wir den Schmerz in eine Stärke verwandeln! Im Seminar lernen Sie: Was sind ihre wirklichen Stärken? Wen wollen Sie begeistern? Wer ist Ihre größte Unterstützung? Die Dozentin ist europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association (GSA) verliehen. Kleingruppe.

L-182395 | VHS Lindenthal
25.11., So, 9:30–17:30 Uhr | 10 UStd. |
46 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Heidi Pütz

Persönlichkeitsbildung

Zu viele Interessen – zu viele Talente
Multisensibilität (Workshop)

Multisensible sind voller Ideen und können Vieles. Selten können sie jedoch Eines: sich entscheiden und vor allem, sich gegen etwas entscheiden. Sie können sich für Vieles begeistern und bauen auf diesen Feldern auch schnell Kompetenz auf. Nur geht halt nicht alles, nicht zuletzt auch wegen fehlender Zeit. Manche Multisensible entwickeln wegen der Unmöglichkeit, alles unter einen Hut zu bringen, eine ausgeprägte Unzufriedenheit. Es gilt, Prioritäten zu setzen und das Leben zu strukturieren. Das Seminar enthält Elemente aus NLP und Selbstmanagement-Methoden. Und: alle können auch voneinander lernen! Kleingruppe.

A-182405 | VHS-Studienhaus
16.12., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 42 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Schweinehundtraining – erfolgreiche Selbstmotivation
Wie Sie sich selbst motivieren und Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zeigen

Denken Sie öfters „Ich habe es mir so oft schon vorgenommen“, „ich möchte das endlich hinbekommen“ oder „wieder nicht geschafft“? Dann kann es daran liegen, dass Ihnen die Selbstmotivation fehlt. Eine gute Nachricht ist: Sie können besser darin werden, Ihre Ziele zu erreichen. Lernen Sie Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zu zeigen und sich selbst besser zu motivieren. Erfahren Sie mehr über: die Bedeutung von Motivation; Ihre Bedürfnisse als Basis Ihrer Motivation und was Sie motiviert; wie Ihnen die „Sumpfübung“ hilft, dranzubleiben wenn es schwierig wird, wie Sie Ihren inneren Schweinehund zähmen und Zielvereinbarungen mit sich selbst zu treffen können. Kleingruppe. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung als Trainerin und Coach.

A-182406 | VHS-Studienhaus
17.11., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 37 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE S** | **Dagmar Kollmann**

Gelassen NEIN und bewusst JA sagen
„Mein NEIN ist nicht gegen dich, sondern es ist für mich“

Wann haben Sie zuletzt „JA“ gesagt und „NEIN“ gemeint? Oft behindern uns Glaubenssätze, Schuldgefühle und unsere innere Einstellung dabei, ein klares und höfliches NEIN zu formulieren. Diese kann man bewusst verändern und auflösen. Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kennen und zu respektieren, hilft beim NEIN sagen. Sie sind kein schlechter Mensch, wenn Sie eine Bitte ablehnen.
Erkennen Sie, warum NEIN sagen so schwer fällt und wie Sie persönliche Prioritäten setzen. Erfahren Sie Methoden zur Veränderung und NEIN Formulierungen für Ihr Berufs- und Privatleben. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung und Üben und Sie entwickeln Strategien für eine Verbesserung im Umgang mit NEIN-sagen. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung als Trainerin und Coach. Kleingruppe.

A-182407 | VHS-Studienhaus
24.11., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 37 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE S** | **Dagmar Kollmann**

Es reicht!
Vom souveränen Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Manche Mitmenschen sind „schwierig“. Sie denken und handeln anders als man selbst. Sie verhalten sich extrem. Das macht den Umgang mit ihnen schwierig, anstrengend und nervtötend. Dieses Seminar unterstützt Sie darin, die Ursachen für den Umgang mit schwierigen Zeitgenossen zu erkennen. Indem Sie wissen, wie Sie und andere Menschen „ticken“, gelingt es Ihnen, sich souverän mit schwierigen Menschen zu arrangieren und mit problembehaftenen Charakteren umzugehen, ohne dabei selbst zum Nervenbündel zu mutieren. Sie erhalten Tipps und Anregungen, um einen kühlen Kopf zu bewahren, Sprachlosigkeit zu überwinden, Ihre Nerven zu schonen und Stress zu reduzieren. Kleingruppe.

A-182411 | VHS-Studienhaus
30.9., So, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** | **Dorothee Döring**

Der Lotusblatt-Effekt
Von der Natur lernen und Belastendes abgleiten lassen

Im Alltag sind wir oft mit Druck und Belastungen konfrontiert. Das macht unzufrieden und führt zu Blockaden. Die Natur liefert uns geeignete Techniken im Umgang mit Belastungen: das Lotusblatt schafft es, Schädliches einfach abperlen zu lassen, gleichzeitig aber wichtige Nährstoffe aufzunehmen (Lotusblatteffekt). Sie erhalten Impulse, wie Sie den Lotusblatteffekt für Ihren Alltag nutzen können und Denkanstöße zur Selbstreflexion. Sie lernen Auslöser und Ursachen von Frustration und Stress kennen und erfahren, wie Sie trotzdem Ihre Emotionen steuern, Ärger und Frustration abperlen lassen, dennoch Positives aufnehmen und dadurch Gelassenheit, Souveränität und Lebensfreude gewinnen können. Kleingruppe.

L-182419 | VHS Lindenthal
7.10., So, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** | **Dorothee Döring**

Männer sind anders, Frauen auch
Gegensätze als Chance

Am Anfang einer Partnerschaft übt das Anderssein des Anderen eine gewisse Faszination aus. Im Laufe der Zeit wird das, was zuvor magisch angezogen hat, aber oft als Störung im alltäglichen Zusammenleben empfunden. Dieses Seminar zeigt, dass Männer und Frauen unterschiedliche Wahrnehmungen und Verhaltensweisen besitzen, oft von verschiedenen Annahmen ausgehen oder auf unterschiedlichen Ebenen miteinander kommunizieren. Missverständnisse sind die Folge. Es geht darum, wie es trotz aller Unterschiedlichkeit möglich ist, die Beziehung zueinander positiv und wertschätzend zu gestalten. Kleingruppe.

L-182421 | VHS Lindenthal
25.11., So, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** | **Dorothee Döring**

Ich schaffe das!
Mit Zuversicht durchstarten!

Sie können zähneknirschend auf Probleme schauen, sie aber auch als Herausforderung annehmen. Positives Vorbild zur Motivation ist zum Beispiel Willy Brandt, der formulierte: „Ich habe auch die Erfahrung bestätigt gesehen, dass es hoffnungslose Situationen kaum gibt, solange man sie nicht als solche akzeptiert.“ Dieses Seminar verhilft Ihnen zur Umbewertung etwaiger Probleme mit Hilfe des Perspektivwechsels, Ihre Wahrnehmung und Betrachtungsweise zu verändern, sich auf Ihre Stärken zu besinnen, Zuversicht und Selbstvertrauen zu entwickeln, unbekannte Wege zu gehen und einen Neuanfang zu wagen. Kleingruppe.

L-182435 | VHS Lindenthal
1.12., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** | **Dorothee Döring**

Ich. Eine starke Marke.

Sie wollen wenigstens ein bisschen mehr in der großen Masse auffallen? Sie wollen sich profilieren und die wesentlichen Vorzüge Ihrer Persönlichkeit herausarbeiten? Sie wollen Ihren ganz persönlichen Slogan entwickeln? Wir arbeiten mit Methoden der Werbung, Körpersprache, Kreativtechniken und Nuancierungen. Wenn Sie Lust verspüren, eingefahrene Wege zu verlassen, werden Sie ganz bestimmt neue Erkenntnisse gewinnen über sich, Ihre Mitmenschen und die erstaunliche Wirkung bewusst formulierter Signale.
L-182467 | VHS Lindenthal
1.12., Sa, 10–18 Uhr | 10 UStd. | Skript: 3 €, zzgl. Entgelt: 46 € | **WE S** | **Annette Schelb**

Stärken stärken – Resilienz fördern

Viele Menschen kennen ihre Schwächen besser als ihre Stärken. Schade eigentlich. Es liegt oft an den eigenen Glaubenssätzen, die den persönlichen Stärken zu wenig Raum geben. Dabei sind gepflegte Stärken das Fundament, das Resilienz fördert und das vor Burnout schützen kann. Stärken stärken, wenn sie genutzt und ausgebaut werden. Das setzt voraus, man ist sich ihrer bewusst und setzt sie auch ein. In diesem Seminar geht es um das Selbst- und Fremdbild und um Anregungen, was man für und mit seinen Stärken konstruktiv unternehmen kann. Kleingruppe.
A-182467 | VHS-Studienhaus
9.12., So, 9:30–17 Uhr | 9 UStd. | 42 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Reif für den (welchen) Hund? – „Erst der Kurs und dann der Hund“

Theorie-Praxis-Seminar
Das Seminar erleichtert die Wahl des „richtigen“ Hundes und vermittelt schon vor dem Kauf erste Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten für ein möglichst harmonisches Miteinander. Folgende Inhalte werden in einem Tagesseminar (Theorie) und einem Praxistermin (im Tierheim) vermittelt: Allgemeines Wissen zur Hundehaltung; Auswahlkriterien:Hundetyp, Rasse, Geschlecht, Tierheim, Züchter, Rechte und Pflichten, Ausdrucksverhalten und Wesen des Hundes (angeborenes und erlerntes Verhalten); Erziehung und Sinne des Hundes. In einer Praxiseinheit im Tierheim (am Sonntag) bekommen Sie außerdem die Gelegenheit, unterschiedliche Hundetypen live zu leben. Gut zu wissen: Die Dozentin ist eine erfahrene Hundetrainerin. Das Seminar bereitet optimal auf die Sachkundeprüfung NHundG vor (Pflicht für alle Neuhundebesitzer).
A-182498 | VHS-Studienhaus
17.11., 18.11., Sa, 10–16:30 Uhr, So, 11–14 Uhr | 11.33 UStd. | 52 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE S** | **Alexandra Schlump, Ulla Uth**

Seminar für entspanntes Fliegen

Ein Testpilot und Flugkapitän klärt auf
Fliegen, ob dienstlich oder privat, ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Bei wem aber die Angst mitfliegt oder die Angst das Fliegen ganz unmöglich macht, dem geht ein Stück Lebensmöglichkeit verloren. Fliegen kann aber entspannt erfolgen. Rainer Plesse, der 45 Jahre als Militär-, Test- und Verkehrspilot in der Luft war, führt Sie authentisch in die Geheimnisse der Luftfahrt ein und bespricht mit Ihnen Ihre diesbezüglichen Fragen – ohne Tabus. Auch der Umgang mit Ihren Ängsten einschließlich einiger Übungen sind Bestandteile des Seminars. Kleingruppe.
A-182499 | VHS-Studienhaus
3.11., Sa, 10–15 Uhr | 6.67 UStd. | 31 € | **WE** | **Rainer Plesse**

Selbstschutz

WenDo für Mädchen und Frauen – Basistraining

Sicher durch den Alltag
Jede Frau kennt Situationen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. In unseren Kursen setzen wir uns mit verschiedenen Formen von Grenzverletzungen, Übergriffen und Angriffen auseinander. Sei es am Arbeitsplatz, in der Familie, im Bekanntenkreis oder auf der Straße. In Gesprächen, Rollenspielen und im Einüben körperlicher Techniken suchen wir alte und neue Lösungen für jede Frau. Frauen ab 16 Jahren aus allen Kulturkreisen und mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Decke mitbringen. Kleingruppe.
A-182504 | VHS-Studienhaus
29.9., 30.9., Sa, So, 11–17 Uhr | 16 UStd. | 74 € | **WE** | **Trude Menrath**

L-182504 | VHS Lindenthal
1.12., 2.12., Sa, So, 11–17 Uhr | 16 UStd. | 74 € | **WE** | **Trude Menrath**

Mut zum Nein! – (Workshop für Frauen)

Selbstbehauptung beginnt im Kopf
Gewalt, Übergriff, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Selbstschutz werden thematisiert: Wie kann ich eigne Ängste rechtzeitig erkennen, akzeptieren und kontrollieren? Wie kann ich im Ernstfall reagieren? Wie sieht es mit der rechtlichen Seite aus? An wen kann ich mich im oder nach einem Ernstfall wenden? Wer hilft „mir“ weiter? Wir beschäftigen uns mit Kommunikationsstrategien und potentiell gefährlichen Situationen, unterstützt durch praktische Übungen. Die Kursleiterin ist ausgebildete, ehemalige, Kriminalbeamtin und auf den Bereich Gewaltprävention spezialisiert. Kleingruppe.
A-182505 | VHS-Studienhaus
1.12., Sa, 10–15 Uhr | 6.67 UStd. | 25 € | **WE** | **Heike Afflerbach-Hintzen**

Einbruchschutzberatung

Die Polizei Köln berät
Die Polizei Köln berät in einem zweistündigen Vortrag über die Themen: Schutz vor Einbrüchen und Verhaltensempfehlungen; wie gehen Einbrecher vor, wie denken Einbrecher; was tun wenn eingebrochen worden ist. Darüber hinaus besteht natürlich die Möglichkeit, allgemeine Fragen zum Thema zu stellen und ins Gespräch zu kommen. Der Vortrag wird von einem Kriminalhauptkommissar des Kommissariats für Kriminalprävention und Opferschutz der Kölner Polizei gehalten.
A-182506 | VHS-Studienhaus
7.11., Mi, 17–19 Uhr | entgeltfrei | * | **Dirk Kleefeld**

Lernen und Gedächtnis

Lerntechniken

Erfolgsstrategien für mentale Fitness

Neue Potenziale erschließen – mit System und Freude

In Beruf und Alltag müssen wir uns immer wieder auf Neues einstellen, komplexe Aufgaben meistern und dabei vieles im Kopf abspeichern, zum Beispiel Namen, Fakten, Fachbegriffe und natürlich die zahlreichen PINs und Passwörter. Da ist mentale Fitness gefragt. Glücklicherweise liebt unser Gehirn neue Herausforderungen und Abwechslung. Es belohnt uns mit positiven Gefühlen, wenn wir die Möglichkeiten nutzen, die in uns stecken. Erfahren Sie, Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Kreativität zu steigern, sich Wichtiges mit fast spielerischer Leichtigkeit zu merken, auch in turbulenten Zeiten den Überblick zu bewahren und sich zwischendurch immer wieder zu entspannen. Christiane Matern ist Diplom-Pädagogin, Diplom-Übersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation. Kleingruppe.

A-183110 | VHS-Studienhaus
1.12., Sa, 10–18 Uhr | 9 UStd. | 42 €, zzgl. Materialkosten: 2 € | **WE S** |
Christiane Matern

Der kurze Weg zum phantastischen Gedächtnis I

Die besten Techniken für ein phantastisches Gedächtnis (Basisseminar)

Namen behalten, Verhandlungsargumente abrufen, Gesprächsinhalte abspeichern, Fakten parat haben, Vorträge frei halten, Zugangscodes – ein trainiertes Gedächtnis ist einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren, nicht nur im Berufsleben. Sie erlernen effektive Techniken der Gedächtniskunst und sind damit in der Lage, Wissen leichter und schneller im Langzeitgedächtnis abspeichern und jederzeit wieder abrufen zu können. Wissenswertes aus der Gehirn- und Gedächtnisforschung rundet das Seminar ab. Sabine Krüger ist Referentin für Gedächtnistraining und Sprachen lernen, DiplInstrPädagogin und Autorin des ersten umfassenden Anleitungs- und Trainingsbuches zur Schlüsselwortmethode, das 2014 ausgezeichnet wurde.

L-183111 | VHS Lindenthal
7.10., So, 9:30–17:15 Uhr | 10 UStd. | 37 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Sabine Krüger

Gedächtnistraining

Geistig fit? – Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

Geistige Fitness ist vor allem eine Frage des Trainings. Wer seine Gehirnzellen nicht fordert, wird bald merken, dass schnelles Denken immer schwerer fällt und die Konzentration nachlässt. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch unterschiedliche Übungen verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining, Gesundheitspädagogin, Ernährungsberaterin und Anti-Stress-Trainerin.

P-183201 | VHS Porz
11x, 24.9.–17.12., Mo, 11:30–13 Uhr | 22 UStd. | 70 € | **Lydia Hardt**

P-183202 | VHS Porz
11x, 24.9.–17.12., Mo, 10–11:30 Uhr | 22 UStd. | 70 € | **Lydia Hardt**

Gehirn-Jogging für Fortgeschrittene

Diese Kurse wenden sich in erster Linie an Teilnehmerinnen und Teilnehmer bisheriger Gehirnjogging-Seminare, die neue Übungen und Spiele kennen lernen möchten, um sich weiter fit zu halten. Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin, Diplom-Übersetzerin, lizenzierte Lern- und Gedächtnistrainerin und Trainerin für Mentale Aktivierung (Gesellschaft für Gehirntraining). Kein Unterricht am 29. 10., 5.11. 12.11. und 19.11.2019.

A-183203 | VHS-Studienhaus
8x, 10.9.–10.12., Mo, 11:30–13 Uhr | 16 UStd. | 51 € | **Christiane Matern**

L-183204 | VHS Lindenthal
8x, 10.9.–10.12., Mo, 14:30–16 Uhr | 16 UStd. | 51 € | **Christiane Matern**

A-183205 | VHS-Studienhaus
8x, 10.9.–10.12., Mo, 10–11:30 Uhr | 16 UStd. | 51 € | **Christiane Matern**

L-183206 | VHS Lindenthal
8x, 10.9.–10.12., Mo, 16–17:30 Uhr | 16 UStd. | 51 € | **Christiane Matern**

Berufsbegleitende Fortbildungen

Gewaltfreie Kommunikation

Basisausbildung

Was ist „Gewaltfreie Kommunikation“

Als Schüler von Carl Rogers entwickelte Marshall B. Rosenberg die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben, sowie einen achtsamen Umgang mit sich und anderen zu pflegen.

Die Gewaltfreie Kommunikation gehört zu den etabliertesten und meist geschulten Trainingsansätzen in Unternehmenskontexten, in denen sie oft unter dem Namen „Wertschätzende“, „Konstruktive“ oder „Effektive Kommunikation“ geführt wird.

Anwendungsgebiete

Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GfK seit vielen Jahren in Unternehmen, Bildungseinrichtungen, Organisationen, Institutionen, privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt. Die Kompetenz zu hocheffizientem und zugleich einfühlsamen Miteinander wird dabei beispielsweise in der Gesprächsführung, der Konfliktklärung, der Teamentwicklung, im Kundenkontakt und im Kundenservice erfolgreich eingesetzt.

Zielsetzung

Nutzen Sie diese Fortbildung, um GfK in Ihren Zusammenhängen zu verstehen und sich selbst weiterzuentwickeln. Lernen Sie, nachhaltig zufriedener und klarer in der Haltung der GfK zu leben, Grenzen zu setzen und Menschen in Entscheidungen einzubeziehen, so dass die Akzeptanz deutlich gesteigert wird.

Erfahren Sie, wie Sie echte Win-Win-Situationen und damit die Basis für Vertrauen und Kooperation und erfolgreiche Projekte schaffen können. Das Verständnis der Prinzipien der GfK ermöglicht es Ihnen, klare Ziele und Wünsche zu formulieren, wertschätzende Beziehungen zu entwickeln oder wiederherzustellen und in schwierigen Situationen in einer ehrlichen, kraftvollen und aufrichtigen Haltung zu bleiben.

Gewaltfreie Kommunikation kann genutzt werden:

- um präsenter zu sein
- mehr Einfluss zu nehmen
- mit sich selbst mitfühlender zu sein

- mit sich selbst und anderen authentisch verbunden zu sein
- um die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen
- um im Einklang mit den eigenen Werten zu leben

Die Fortbildung

Um für eine tiefe Integration zu sorgen, setzt sich das Training prozesshaft aus persönlichen und aktuellen Anliegen zusammen. Diese werden im geschützten Rahmen in interaktiven Erfahrungsräumen erforscht sowie in spielerischen Reflexionseinheiten ausgewertet.

Die Basisausbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ beinhaltet 15 Trainingstage, die in Blocks durchgeführt werden.

Das Trainerteam

Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahre lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen in diesem Bereich ein.

Tilman Krakau ist Kommunikationstrainer aus Berlin. Als passionierter Trainer der Gewaltfreien Kommunikation ist seine Vision, Rahmen zu schaffen, in denen sich Menschen offen und unvoreingenommen begegnen und bereichern. Dazu tragen seine umfangreichen Erfahrungen aus der partizipativen Jugendbildung bei. Sein Anliegen ist es, Seminare so zu gestalten, dass eine interaktive und anregende Lernatmosphäre entsteht. Erkenntnisse aus seinem Studium der Wirtschaftspädagogik und Erziehungswissenschaften tragen zu diesem Erlebnis bei.

Organisatorisches

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Für Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung
Annette Ahaus, Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Nähere Informationen auch unter
www.vhs-koeln.de
(Berufsbegleitende Fortbildungen)

Tag der gewaltfreien Kommunikation 2018

18 Trainerinnen und Trainer präsentieren in Workshops die vielfältigen Facetten der „Gewaltfreien Kommunikation“

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (kurz GFK) wurde von Marshall Rosenberg entwickelt und wird inzwischen überall auf der Welt vermittelt und friedensfördernd eingesetzt. Ziel der GFK ist es, die Verbindung zu sich selbst und anderen zu verbessern, indem man sowohl die eigenen Bedürfnisse ausdrückt als auch die Bedürfnisse des jeweiligen Gesprächspartners einfühlsam aufnimmt und schaut, wie die Bedürfnisse beider Seiten erfüllt werden können. Die GFK wird auch bedürfnisorientierte, wertschätzende oder achtsame Kommunikation genannt. Am „Tag der gewaltfreien Kommunikation“ können Sie ganz unterschiedliche Trainerinnen und Trainer kennenlernen. In vierundzwanzig Workshops werden verschiedene Aspekte der GFK beleuchtet. Von einführenden Einheiten über tiefer gehende Prozessarbeit bis hin zu Methodenmix erhalten Sie einen breiten Einblick. Hier finden Sie sowohl Anregungen für den beruflichen Kontext als auch für den privaten Bereich. Alle Workshops sind praxisnah, die GFK wird durch konkretes Erleben und Übungen erfahrbar.

A-184512 | FORUM Volkshochschule
30.9., So, 9:30–17:30 Uhr | 10.67 UStd. |
45 € | **WE** | **Anja Ufermann**

Informationsveranstaltung zur Fortbildung“ Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK)

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“, die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend steht Ihnen das Trainerteam für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung. Der Abend ist entgeltfrei, eine Anmeldung ist jedoch erwünscht. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)

A-184519 | VHS-Studienhaus
27.9., Do, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Anja Ufermann

Informationen zur Fortbildung“ Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK)

Bildungsnacht

A-184520 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 19–19:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Anja Ufermann

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung

Wochenendseminar

Wie kann ich: anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche – ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht – auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist. Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie: Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen, Ihr Anliegen klar zu formulieren und auf Einwände konstruktiv einzugehen. Kleingruppe.

A-184531 | VHS-Studienhaus
15.9., 16.9., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18 UStd. | 108 €, zzgl. Materialkosten: 4 € |
WE S | **Anja Ufermann**

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Bildungsurlaub

Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche – ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht – auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist. Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Menschen erweitern und vertieften und Kenntnisse im Umgang mit Konfliktsituationen erwerben möchten. Im Zentrum steht neben der Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse vor allem die praktische Erfahrung und Selbstreflexion durch Übungen und Rollenspiele.

A-184533-BU | VHS-Studienhaus
3x, 19.11.–21.11., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd. | 144 € | **BU** | **Anja Ufermann**

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) 2018/2019

Basisausbildung

Die von Marshall Rosenberg als praxisnahe Kommunikationshaltung und als Konflikt-Lösungsmethode entwickelte „Gewaltfreie Kommunikation“ dreht sich schwerpunktmäßig um die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen. Im Sinne Rosenbergs liegt der Schwerpunkt dabei weniger auf dem Erlernen eines reinen Kommunikationsmodells sondern auf einem Erleben der darunter liegenden Haltung, um zu einem wertschätzenden Umgang mit anderen und sich selbst zu kommen und einen achtsamen Umgang miteinander zu pflegen. Durch den praktischen Ansatz erfahren Sie, wie die „Gewaltfreie Kommunikation“ bei Ihnen und Ihrem beruflichen oder privatem Umfeld nachhaltige Veränderungen bewirken kann.

Die Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 15 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

- **Termine in 2018:**
  08. bis 10. November
  13. bis 15. Dezember
  Entgelt für 2018: € 653,20 inkl.Skripte
- **Termine 2019:**
  7. bis 9. Februar
  21. bis 23. März
  2. bis 4. Mai
  Entgelt für 2019: 979,50 €

Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1663 Euro inkl. Scripte.

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck und Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Inhaltliche Beratung:
Frau Ahaus, Tel.: (0221) - 221-22616 und annette.ahaus@stadt-koeln.de
Frau Ufermann, Tel.: +4915115978124, kontakt@wandlungsimpulse.de
Keine Entgeltermäßigung möglich. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

A-184551 | VHS-Studienhaus
6x, 8.11.–15.12., Do–Sa, 9:30–17:30 Uhr |
56 UStd. | 653,20 €, zzgl. Materialkosten:
30 € | **B S** | **Anja Ufermann, Tilman Krakau**

Aufbauausbildung

Die 12-tägige Aufbau-Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation absolviert oder mehrere Einführungen oder Bildungsurlaube besucht haben.

Der Fokus liegt auf der tiefergehenden Integration des Ansatzes in den Alltag und der Auseinandersetzung mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern.

Im Laufe des Jahres setzen Sie zudem ein eigenes Herzensprojekt Schritt für Schritt um. Dabei bearbeiten Sie die Hindernisse, die Ihnen auf dem Weg begegnen.

Zielsetzung:
„Gewaltfreie Kommunikation“ ist mehr als eine Methode. Es ist eine Philosophie, häufig wird von der GfK Haltung gesprochen. In unserer Gesellschaft und ihrem Erziehungs- und Bildungssystem werden wir im Richtig/Falsch Denken erzogen, mit Bewertungen und Lob/Bestrafung werden wir groß und verinnerlichen diese Muster.

In den vier Modulen widmen wir uns der inneren Arbeit, um mehr bei uns selbst und in unserer Kraft anzukommen und manifestieren dies im Außen durch die Verwirklichung eines kleinen oder großen Traumes. Die Gruppe bildet dabei ein unterstützendes Netz, welches auch zwischen den Modulen (bei-)trägt.

Inhalte:

Modul 1: Zur Ruhe kommen
- In Kontakt mit mir und meinen Bedürfnissen kommen
- Selbstliebe und Selbstfürsorge pflegen
- Was nährt mich?
- Umgang mit meinen Licht- und Schattenseiten

Modul 2: Inspiration finden
- Meine Träume benennen
- Meine Ziele erreichen
- Umgang mit dem inneren Kritiker – hinderliche Gedanken umwandeln
- Glaubenssatzarbeit

Modul 3: Volle Kraft voraus
- Authentisch sein und mich ehrlich ausdrücken
- Scham verwandeln
- Radikale Verantwortung übernehmen
- Unterstützersysteme aufbauen

Modul 4: Die Fülle leben
- Freude ausdrücken und Feiern
- Zum Lachen in den Keller gehen, was bremst mich noch?
- Liebe und Verbindung zulassen – vom Umgang mit meiner Angst
- Be the change you want to see in the world

Trainerteam:
Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen und im DACH e.V. ein.
Frank Gaschler ist Diplom-Sozialpädagoge, zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Assesssor für die Trainerausbildung (CNVC). Er bietet Trainings und Beratungen sowie Mediation und Coaching an. Gemeinsam mit seiner Frau entwickelte er das Projekt „Giraffentraum".
Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.
Inhaltliche Beratung: Annette Ahaus, Tel.: 0221 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de
(Berufsbegleitende Fortbildungen)

Aufbau-Ausbildung „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) 2018/2019

Berufsbegleitende Fortbildung
Die 12-tägige Aufbauausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in „Gewaltfreier Kommunikation" absolviert oder mehrere Einführungen oder Bildungsurlaube besucht haben.

- **Termine in 2018:**
  29.11. bis 1.12.2018.
  Entgelt für 2018: 358 €.
- **Termine 2019:**
  21. bis 23. Februar,
  23. bis 25. Mai,
  11. bis 13. Juli.
  Entgelt für 2019: 986 €.

Die Anmeldung ist nur für die Gesamtausbildung möglich, sie erfolgt ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund,
Tel.: (0221) 221-23302,
E-Mail: gabriele.siegmund@stadt- koeln.de.
Keine Ermäßigung.
Inhaltliche Beratung: Anja Ufermann, Tel.: +4915115978124, E-mail: kontakt@wandlungsimpulse.de und Annette Ahaus, Tel.: (0221) - 221-22616, E-mail: annette.ahaus@stadt-koeln.de
A-184666 | VHS-Studienhaus
3x, 29.11.–1.12., Do–Sa, 9:30–17:30 Uhr | 28 UStd. | 358 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** | **Anja Ufermann, Frank Gaschler**

NLP–Neuro-linguistisches Programmieren

Was ist Neurolinguistisches Programmieren (NLP)?
NLP beschreibt den Prozess, wie wir Wahrnehmungen und Erfahrungen verarbeiten, verändern und wie wir durch spezifische „Brillen" oder Filter Informationen verschlüsseln und wieder entschlüsseln und so unser eigenes Weltbild prägen. NLP bietet die Chance zum ganzheitlichen Erlernen kreativer und Horizont erweiternder Verhaltensweisen.
Entstehung:
NLP entstand Anfang der 70er Jahre aus der Beobachtung und systemischen Analyse der therapeutischen Vorgehensweisen und Interventionen von Virginia Satir (Familientherapie), Fritz Perls (Gestalttherapie) und Milton Erickson (Hypnotherapie). Hierdurch ist es den Begründern des NLP, Richard Bandler und John Grinder, gelungen, Modelle für effektive Kommunikation und Strategien für Verhaltensänderungen zu entwickeln.
Anwendungsgebiete:
Seit vielen Jahren wird NLP erfolgreich in den Bereichen Kommunikation, Bildung, Pädagogik, Beratung, Psychotherapie, Gesundheit und Management angewendet.
Grundprinzip der Ausbildungskonzeption und Ausbildungsdurchführung ist der ganzheitliche und systemische Ansatz, der sich innerhalb der Auseinandersetzung mit der Thematik und dem Gruppenprozess entfaltet. Die Prinzipien des NLP werden durch die individuelle und persönliche Erlebensweise vertieft.
Ziel ist, dass alle Ausbildungsteilnehmenden durch das Team individuelle Förderung erhalten und sich innerhalb eines Erfahrungszustandes und Lernzustandes befinden und entwickeln.
Daher ist es wichtig, dass eine Atmosphäre der gegenseitigen Akzeptanz und Wertschätzung vorhanden ist. Insofern spielen das Erleben und die Wertschätzung von unterschiedlichsten Weltbildern der Ausbildungsteilnehmenden eine tragende Rolle. Die gemachten Erfahrungen werden kontinuierlich am konkreten Praxisbezug der Teilnehmenden gespiegelt.

Zur NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP:
Die Basic-Ausbildung zielt darauf ab, persönliches Verhalten und Handeln innerhalb der Berufspraxis besser zu reflektieren, Konflikte und ihre Ursachen klarer zu erkennen, neue Lösungsstrategien in spezifischen Arbeitssituationen zu finden und in der Gesprächsführung umzusetzen.
Die Ausbildung umfasst mindestens 36 Stunden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP wie: bewusst Rapport erzeugen, Ziele definieren, eigene Wahrnehmungsfähigkeiten zu erweitern und Ressourcen aktivierend und ökologisch vorzugehen. (Curriculum gültig seit 1.7.2016). Die NLP-Basic-Ausbildung ist zertifiziert vom DVNLP.
Trainerteam
Günter Brück ist Diplom-Sozialarbeiter, Supervisor (PSF), NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach DVNLP; langjähriger Familienberater; seit 1988 freiberuflicher Dozent in der Erwachsenenbildung und beruflichen Fortbildung mit den Schwerpunkten Kommunikationstraining und Persönlichkeitsentwicklung; Coach und Supervisor in freier Praxis. Seit 2004 Leiter der Ausbildung zur Sterbe- und Trauerbegleitung.
Renata Kern ist Diplom-Kauffrau, NLP-Master DVNLP und seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung in den Themenbereichen Kommunikation, Konfliktmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und NLP tätig.
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist beratungspflichtig und ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Frau Ahaus, Tel.: (0221) 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

NLP- Eine Methode macht Karriere

Info-Abend und praktische Einführung
In den 70er Jahren entwickelten Bandler und Grindler aus der Beobachtung erfolgreicher Therapeuten (V. Stir, M. Ericson, F. Pearls) die Methode NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Ziel des NLP ist es, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Sie erhalten einen Einblick in die Methode sowie ausführliche Informationen über die von der VHS angebotenen NLP-Basic-Ausbildung. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184112 | VHS-Studienhaus
10.10., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 13 € | **Günter Brück**

„NLP-praktisch anwenden“
Info-Abend in der Bildungsnacht
A-184113 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 20–20:45 Uhr | entgeltfrei |
Günter Brück, Renata Kern

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP
Dieses Basistraining geht von einem ganzheitlich-systemischem Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen.
NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP
Die vom DVNLP zertifizierte NLP-Basic-Ausbildung gliedert sich in insgesamt drei Wochenenden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP wie
- bewusst Rapport erzeugen
- Ziele definieren
- eigene Wahrnehmungsfähigkeiten erweitern
- ressourcenaktivierend und ökonomisch vorgehen.
- **Termine:**
  22. und 23. September,
  27. und 28. Oktober,
  24. und 25. November 2018.

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich.
Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Frau Ahaus, Tel.: (0221) 221-22616, E-Mail: annette.ahaus@stadt-koeln.de oder unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184124 | VHS-Studienhaus
6x, 22.9.–25.11., Sa, So, 9:30–18 Uhr |
60 UStd. | 630 € | **WE** | **Renata Kern, Günter Brück**

Systemische Beratung

Was ist „Systemische Beratung“?
Die systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten.
Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden kreativ begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu erfinden. Dabei werden Menschen immer als eingebunden in verschiedene Kommunikations- und Deutungs-Systeme betrachtet und Probleme als Bewältigungsstrategien begriffen.
Systemische Beratung wird mittlerweile in verschiedensten Tätigkeitsfeldern angewendet und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Gruppen, Teams und Organisationen.
Zielsetzung
Ziel der Fortbildung ist es, die berufliche Handlungskompetenz durch die Integration systemischer Methoden zu erweitern. Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet zudem die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die berufsbegleitende Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Kunden-Systemen. Berufsbedingte Unzufriedenheit kann damit überwunden werden, und die Arbeit wird mit neuen Perspektiven engagierter gestaltet. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.
Die Fortbildung
Die inhaltlichen Details orientieren sich an den Berufsfeldern der Teilnehmenden. Folgende Inhalte werden grundsätzlich vermittelt:
- Einführung in das systemische Denken und Handeln: Systemisches Verständnis von Beratung, Einstieg in Beratung, Grundlagen systemischer Fragetechniken
- Systemische Grundlagen und Auftragsklärung: Vom Anliegen zum Auftrag, lösungsorientierte Fragetechniken, Prozesssteuerung, Methoden zur Auftragsklärung, Systemisches Verständnis vom Problem
- Beraterpersönlichkeit und systemische Haltung: Selbstverständnis als systemischer Berater, Berater-Klienten-System, Allparteilichkeit und Neugier, lösungsorientierte Beratung, Verändern und Bewahren in Beratungsprozessen, Ziele und Interventionen
- Visualisierungstechniken: Hilfreiche Methoden zur Visualisierung in Beratungsprozessen, förderliche und hinderliche Regeln in Systemen, Skulptur und Aufstellungsarbeit
- Umgang mit Krisen und Konflikten: Ressourcenorientiertes Arbeiten, Resilienz, Krisen im Lebenszyklus, systemisches Verständnis von Konflikten
- Abschluss, Abschied und Ausblick: Beendigung von Beratungsprozessen, Rituale und Regeln, Abschiedsmuster, Übergänge gestalten, Umgang mit unterschiedlichen Abschieden und Reflexion des eigenen Entwicklungsprozesses, Zertifikatsübergabe

Arbeitsweise
- Die Trainerinnen orientieren sich an den Arbeitskontexten der Teilnehmenden.
- In der Supervision werden Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag bearbeitet mit der Möglichkeit zur Live-Supervision
- Praktische Übungen in Kleingruppen und in der Großgruppe mit Austausch im Plenum
- Übungen zur Selbstreflexion und Selbstfürsorge
- Kurze theoretische Einheiten im Plenum
- Arbeitsmaterialien und Handouts, Peer-Gruppenarbeit und Triadenarbeit
- Transfer in den eigenen beruflichen Arbeitsalltag
- Exemplarische Fallbearbeitung aus den verschiedenen Arbeitsfeldern der Teilnehmenden
- Literaturstudium und Seminarzeitung

Trainerinnen
Kristina Ehret ist Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Entwicklungspsychologische Beraterin, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Autorin, selbständig mit eigenen Firmen in Köln. Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training
Kerstin Schmidt ist Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Hochschullehrende an der Universität zu Köln, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), selbständig mit eigenen Firmen in Köln.
Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Training, Beratungsforschung
Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221 233302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Für Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.
Inhaltliche Beratung
Annette Ahaus, Tel.: 0221 221 22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter
www.vhs-koeln.de
(Berufsbegleitende Fortbildungen)

Informationen zur Fortbildung „Systemische Beratung“

Bildungsnacht
Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Systemische Beratung“, die von der Volkshochschule Köln angeboten wird.
A-184230 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 19–19:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung“

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Systemische Beratung“, die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend stehen Ihnen die Trainerinnen für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zu Verfügung und informieren Sie über die geplanten Termine der jeweiligen Fortbildung. Der Abend ist entgeltfrei, eine Anmeldung ist jedoch erwünscht über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de oder www.stadt-koeln.de (Berufsbegleitende-Fortbildungen).
A-184231 | VHS-Studienhaus
24.9., Mo, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184232 | VHS-Studienhaus
5.11., Mo, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184233 | VHS-Studienhaus
4.12., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184237 | VHS-Studienhaus
25.3., Mo, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2018/2019

Start: September 2018
Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Systemen und ermöglicht berufsbedingte Unzufriedenheit zu überwinden und mit neuen Perspektiven die Arbeit engagierter zu gestalten. Das Ziel dieser Fortbildung ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.
Die Fortbildung findet statt freitags 16 – 21.15 Uhr; samstags und an BU-Tagen 9 bis 17.30 Uhr, sonntags 9 bis 15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt. Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet. Die Fortbildung startet am 14. September 2018 und endet am 31. August 2019. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.
Termine in 2018:
14. bis 16. September
5. bis 7. November (Bildungsurlaub)
18. Dezember (Supervision)
Entgelt für 2018: 625 € inkl. Skripte
Termine in 2019
1. bis 3. Februar
25. bis 28. März (Bildungsurlaub)
14. Mai (Supervision)
28. bis 30. Juni
30. und 31. August
Entgelt für 2019: 1374 €.
Das Entgelt für die Gesamtausbildung beträgt 1999 €. Keine Ermäßigung, Ratenzahlung ist möglich, gesonderte Stornobedingungen.
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de.
Die Teilnahme an einer der Info-Veranstaltungen ist sinnvoll aber nicht Bedingung.
Nähere Informationen zur Fortbildung:
Frau Ahaus, Tel.: 0221-221-22616 und
annette.ahaus@stadt-koeln.de.
A-184288 | VHS-Studienhaus
6x, Fr, 16-21:15 Uhr, So, 9-15 Uhr;
Mo-Mi, Sa, 9-17:30 Uhr | 55 UStd. | 595 €,
zzgl. Materialkosten: 30 € | **WE S** |
Kristina Ehret, Kerstin Schmidt

Mediation

Was ist Mediation?
Mediation ist eine klar strukturierte, systematische Form der Lösung von Konflikten. Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in nahezu sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, in der Berufs- und Arbeitswelt, der Wirtschaft und Verwaltung genau so wie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt.
Anwendungsgebiete:
Ziel diese Fortbildung ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu qualifizieren, selbstverantwortliche Mediationsprozesse zu leiten und lösungsorientierte Kommunikation im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen. Die Mediationsfortbildung richtet sich an Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Führungskräfte in Betrieben, Verwaltungen und Verbänden, an Selbständige sowie an Menschen, die eine Tätigkeit als Mediatorin oder Mediator anstreben. Es können sich zudem all diejenigen angesprochen fühlen, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern und verbessern möchten.
Arbeitsweise:
Das Arbeiten an Fallbeispielen sowie Rollenspiele, Intervision und Supervision sind integrale Bestandteile. Zu jedem Seminarblock werden Skripte ausgehändigt.
Zur Ausbildung:
Sie erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat, das Sie als Mediator oder Mediatorin ausweist. Der letzte Block schließt mit einem Prüfungsgespräch ab. Daneben wird von den Teilnehmenden eine schriftliche Abschlussarbeit erwartet. Die Ausbildung entspricht den Standards der Mediatorenverbände.
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.
Inhaltliche Beratung:
Annette Ahaus, Tel.: 0221 221 22616, E-Mail:
vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter
www.vhs-koeln.de
(Berufsbegleitende Fortbildungen).

Das Trainerteam
Dorothea Kriele, Mediatorin, Coach und Supervisorin (DGSv), begleitet seit 2000 Organisationen, Teams und Einzelpersonen mit Empathie, Wertschätzung und dem mitunter notwendigen Mut zur Konfrontation in Veränderungs- und Krisensituationen. Konstruktiver Blick auf Unternehmenskultur, gelebte Werte und Umgang mit Verantwortung. Tätig im In- und Ausland.
Christoph Bubert, International zertifizierter Mediator, Mediationstrainer und Supervisor (DACH), Mitglied im Ausschuss „Gerichtsnahe Mediation“ beim Landgericht Köln sowie im Baumediatorenverband, Rechtsanwalt. Sorgt seit über 15 Jahren auf humorvolle und pragmatische Art und Weise für gute Lösungen bei Konflikten zwischen und innerhalb von Unternehmen, im Hochschulbereich sowie bei Auseinandersetzungen im partnerschaftlichen Bereich.

Informationen zur berufsbegleitenden Fortbildung „Mediation“

Bildungnacht
A-184310 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Christoph Bubert, Dorothea Kriele

Mediation – Informationsabende zur berufsbegleitenden Fortbildung „Mediation“

A-184314 | VHS-Studienhaus
20.11., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
* | **Christoph Bubert, Dorothea Kriele**

A-184315 | VHS-Studienhaus
17.12., Mo, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
* | **Christoph Bubert, Dorothea Kriele**

A-184316 | VHS-Studienhaus
22.1., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
* | **Christoph Bubert, Dorothea Kriele**

A-184317 | VHS-Studienhaus
11.2., Mo, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
* | **Christoph Bubert, Dorothea Kriele**

Vorankündigung: Mediation – Berufsbegleitende Zusatzausbildung 2019

In der Ausbildung werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Grundlagen, Methoden und Struktur des Mediationsverfahrens erlernen und mit der Rolle und Funktion des Mediators oder der Mediatorin vertraut gemacht. Sie werden sich sowohl mit Kommunikationsprozessen, Rhetorik und den unterschiedlichen Konfliktarten beschäftigen und die eigene kommunikative Kompetenz stärken, als auch psychologische Fertigkeiten erlernen und vertiefen und die Grundlagen, Methoden und Techniken des strukturierten und rationalen Verhandelns erarbeiten.
Die Ausbildung umfasst 200 Stunden zuzüglich 40 Stunden Intervision und Paargruppenarbeit und ist in 7 Blöcke zu jeweils 2 Tagen und einem Block zu 5 Tagen (BU) gegliedert. Sie entspricht den Standards der Mediatorenverbände und schließt mit einem Zertifikat ab.

Geplante Termine in 2019:
15./16. März,
12./13. April,
17./18. Mai,
14./15.Juni,
12./13. Juli,
2. bis 6. September
(Intensivblock Bildungsurlaub),
11./12. Oktober,
29./30. November.

Eine Anmeldung kann ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Inhaltliche Beratung: Frau Ahaus, Tel.: (0221) 221-22616 und annette.ahaus@stadt-koeln.de. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)
A-184323 | VHS-Studienhaus
19x, 15.3.–30.11., Mo–Sa, 9–18 Uhr |
228 UStd. | 3.396 € | **B** | **Christoph Bubert, Dorothea Kriele**