

Wintersemester 2026/27

Frauensache



an der **vhulm**



Liebe FA-Frauen,

im Herbst feiern wir 40 Jahre Frauenakademie. Und unter diesen Vorzeichen haben die Dozentinnen und Dozenten zusammen mit mir ein passendes Oberthema gesucht und gefunden: »**Frauensache**« – ein Begriff, der Fragen oder sogar Widerspruch aufwirft. Genau deshalb haben wir ihn zum Oberthema unseres neuen Programms gemacht.

In unserer Dozent*innen-Sitzung, in der das Thema gemeinsam entstanden ist, wurde schnell deutlich: Die Assoziationen zu diesem Begriff sind ganz unterschiedlich. Manche verbinden damit etwas Positives – Solidarität, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung, Räume, in denen Frauen sich frei entfalten können. Andere empfinden den Begriff eher als altmodisch oder sogar abwertend. »Ist das heute überhaupt noch zeitgemäß?«, war eine der Fragen, die im Raum standen. Braucht es heute überhaupt noch »Frauensachen«?

Was ist eigentlich Frauensache? Und wer entscheidet das?

Vieles, was früher selbstverständlich als »Frauensache« galt, wird heute – zum Glück – ganz anders gesehen. Rollenbilder verändern sich. Grenzen verschwimmen. Interessen, Fähigkeiten und Lebenswege lassen sich längst nicht mehr in einfache Kategorien einteilen. Und trotzdem gibt es Erfahrungen, Themen und Perspektiven, die Frauen verbinden – gerade auch in einer bestimmten Lebensphase.

Die Frauenakademie ist seit 40 Jahren ein Ort, an dem Frauen miteinander lernen, diskutieren, entdecken und sich weiterentwickeln können. Ein Ort der Begegnung, der Offenheit und der Neugier. Im besten Sinne ist die Frauenakademie »Frauensache«. Nicht im Sinne von Abgrenzung, sondern als Raum für Austausch, Bildung und gemeinsames Wachstum.

Die stetige Nachfrage nach der Teilnahme an der Frauenakademie freut uns sehr und ist gleichzeitig Ansporn, uns immer wieder weiterzuentwickeln. Gemeinsam mit unseren Dozent*innen haben wir deshalb ein Programm zusammengestellt, das hoffentlich abwechslungsreich, aktuell und inspirierend für euch ist.

Unser 40-jähriges Jubiläum werden wir am Freitag, 13. November mit einem Fest im Haus der Begegnung mit euch feiern. Die Vorbereitungen dazu laufen bereits.

Doch nun freuen wir uns auf das gemeinsame Semester mit Euch!

Kirsten Treiter

Politik

Thema: **Israel in Palästina – Zur Geschichte einer Kollision Teil 1:
 »Erez Israel« oder »Die historischen Wurzeln des Konflikts«**

Kurs-Nr.: 26H 0401101
montags 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 05.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozent: **Lothar Heusohn**

»Eine Nation schenkte einer zweiten Nation das Land einer dritten.« Mit diesem Satz brachte der Schriftsteller Arthur Koestler die Erklärung des britischen Außenministers James Balfour auf den Punkt. In einer Deklaration hatte Balfour im November 1917 das Wohlwollen der britischen Regierung »für die Schaffung einer nationalen Heimstatt des jüdischen Volkes in Palästina« erklärt. Zwei Konfliktparteien beanspruchten genau dieses Land: Für die einen war es das arabische Land »Palästina«, für die anderen »Erez Israel«, das Land Israel.

Schon die frühe Geschichte des jüdisch-palästinensischen Verhältnisses zeigt das fatale »Missverständnis«, dem die Entstehung des Staates Israel immer unterlag. Denn auf dem ersten zionistischen Kongress hieß es 1897: »Das Land ohne Volk für das Volk ohne Land.« Keine Frage: Dies war ein totales Missverständnis. Denn selbstverständlich gab es in diesem scheinbaren »Land ohne Volk« ein Volk: die Palästinenser. Am Ende dieses frühen Zusammenstoßes wird es 1948 zur Staatsgründung Israels und zu einem Krieg kommen.

Im ersten Teil der Analyse von »Israel in Palästina« geht es um die Genese des Konflikts im und um das »Heilige Land«: Hebräische Geschichte, arabische und osmanische Geschichte, europäische (Macht-)Politik, jüdische Einwanderung und palästinensische Reaktionen stehen im Zentrum der Betrachtung, die im Mai 1948 mit Staatsgründung Israels – vorläufig – endet.

Wirtschaft

Thema: Wirtschaft im Überblick

Kurs-Nr.: 26H 0401102
montags 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 05.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozentin: Ulrike Donnert

Jeder Einzelne von uns ist Teil der Wirtschaft. In diesem kompakten Kurs lernt Ihr die zentralen Ziele der deutschen Wirtschaftspolitik kennen, die im sogenannten Magischen Sechseck verankert sind: Wirtschaftswachstum, Preisniveaustabilität, Vollbeschäftigung, außenwirtschaftliches Gleichgewicht, sozialer Ausgleich und Umweltschutz.

Anhand anschaulicher Beispiele und aktueller wirtschaftlicher Entwicklungen wird vermittelt, wie diese Ziele miteinander verknüpft sind – und wo sie in Konflikt geraten können. Ergänzend werden grundlegende wirtschaftliche Begriffe wie Inflation, Bruttoinlandsprodukt (BIP), Konjunktur und Arbeitslosigkeit praxisnah erklärt.

Der Kurs richtet sich an alle, die ein besseres Verständnis für wirtschaftliche Zusammenhänge gewinnen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit Neugier auf das Zusammenspiel von Politik, Märkten und Gesellschaft.

Literatur

Thema: Grundkurs Teil 3: Spaziergänge durch die Welt der Literatur

Kurs-Nr.: 26H 0401103
montags 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 05.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozent: Robert Ziller

Die Literatur ist ein buntes und faszinierendes Feld: von zeitlosen Klassikern bis hin zu modernen Werken, die uns den Puls der Gegenwart spüren lassen. Doch was verbirgt sich hinter den Texten? Sind es nicht oft mehr als nur schöne Geschichten?

In diesem Semester begeben wir uns auf literarische Spaziergänge – mal in die Tiefen, mal in die Weiten unserer Literatur. Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt literarischer Werke, lesen, besprechen und diskutieren kleinere und größere Texte.

Wir werfen einen Blick auf die Hintergründe, die Wirkung und die Bedeutung der Werke. Was macht einen Text besonders? Wie beeinflussen Sprache, Stil und Zeitgeist die Geschichten, die uns bewegen? Und was bedeuten sie für uns heute?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Grundkurs Teil 2 besucht haben. Aber auch alle Frauen, die sich für Literatur begeistern und Freude daran haben, Texte gemeinsam zu entdecken, zu interpretieren und sich auszutauschen, sind eingeladen.

Gesellschaft/Umwelt

Thema: Zugemüllt – Die globalen (mafiösen) Milliardenengeschäfte mit unserem Müll und wie wir diese mittels Kreislaufwirtschaft und Humus-Zivilisation stoppen können

Kurs-Nr.: 26H 0401104
montags 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 05.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozent: Dr. Volker Herrlinger-Mebus

Jede Woche fabriziert die Menschheit ihr Eigengewicht an Neuwaren, von denen $\frac{1}{2}$ Jahr nach Kauf noch ca. 1 % im Gebrauch sind. Täglicher Müll: 220 Mio. Aludosen, 120 Mio. kg Textilien, 3 Mio. Autoreifen und 1,5 Mrd. Plastikbecher.

In den Ozeanen driften pro Kopf > 21.000 Plastikstücke, die sich alle 6 Jahre verdoppeln und 2050 das Gewicht sämtlicher Fische übertreffen. Wir vergiften uns mit Müll, was der Globale Norden ausblendet, da Müll systematisch in ärmere Länder abgeführt wird. Ein lukratives Dreckgeschäft, das vorgeblich den Klimawandel bekämpft, indem Giftmüll in arme Länder speditiert wird: Elektroschrott-, Plastikmüllhandel, Frachtschiff-Verschrottung zu lukrativer Stahlgewinnung. Die im Kalten Krieg zum imperialistischen Projekt forcierte Wegwerfgesellschaft wird durch Recycling-Lüge perpetuiert: Downcycling anstatt Schließens echter Kreisläufe verschiebt den Moment, an dem ein Objekt entsorgt wird, ist extrem toxisch (z.B. Plastik), verhindert Verbote, um mehr zu produzieren (bis 2050 4-mal soviel Plastik).

Da Menschen Energie, Nahrung, Materie aus der Umgebung aufnehmen und die im Stoffwechsel generierte »Unordnung« in Form von Stoffwechselabfällen, Abwärme, Müll wieder an die Umwelt abgeben müssen, ist Müll zentraler Teil des dynamischen Kreislaufs, durch den sich Leben organisiert, erhält. Es ist überlebenswichtig, diese Unordnung so zu gestalten, dass sie für ein anderes System wieder als geordnete Nahrungsquelle dient (Baum wirft im Herbst Blätter/Abfall ab, die für Bodenbakterien hocheffiziente Nahrung sind), weshalb Kreislaufwirtschaft die einzige nachhaltige Antwort ist. Es wird erörtert, wie Kreislaufwirtschaft gelingt, indem wir Systeme von vornherein kreislauffähig bauen, wie zirkuläre Städte funktionieren, die ihre Stoff- und Energieströme lokal schließen und wie Humus als lebendiges Potenzial (aus dem alles entstehen kann) ineinanderfließen lässt, was wir trennen, wenn wir Materie in sterile dauerhafte Ordnungen pressen (Hygienismus, Plastikverpackungen, PFAS, Monokulturen) und somit Müll generieren. Wie Humus-Zivilisation funktioniert – im Gegensatz zu Plastik- und Beton-Zivilisation – und wie diese bereits via Bokashi-Prinzip in die Küche übertragen werden kann, ist ein weiteres Thema.

Englisch

Thema: English Literature Course Part 23: Frank McCourt »Teacher Man«

Kurs-Nr.: 26H 0401105
montags 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 05.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozentin: Cornelia Kellerer

For years participants in the course »English Literature« have complained the texts are generally serious, sad, heavy stuff.

True enough. Now for a change a memoir that is amusing: Frank McCourt's »Teacher Man«. We remember the author from »Angela's Ashes«.

With self-irony he recalls his lessons as a teacher in New York vocational schools in 1958 and later. Impeded by bad teeth, inflamed eyes and an Irish accent, he manages to get the attention and even respect of the youngsters. Future plumbers, automechanics, beauticians and hairdressers love his stories from Ireland – the school authorities are less amused.

He finds out a world about his pupils: Family backgrounds (mostly caring), traditions of immigrants, religion, plans for the future.

He tries never to bore his classes – and he never bores us!

We read the original text (nothing else available) and the ladies are requested to buy it in the local bookshops, or to order them.

WINTERSEMESTER 2026/27



Philosophie

Thema: Hannah Arendt

Kurs-Nr.: 26H 0401106
montags 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 05.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozentin: Dr. Helene Lorenz-Baier

Philosophinnen die große einflussreiche Texte geschrieben haben, gibt es nicht viele. Insofern nimmt Hannah Arendt für die moderne Philosophie eine besondere Stelle ein. Sie ist eine politisch engagierte Denkerin und eine bedeutende existentialistische Philosophin.

Im Kurs werden wir ihre politischen und philosophischen Thesen mit Hilfe von Auszügen aus den Werken diskutieren.

Literatur

Thema: Vertiefung Teil 5: Spaziergänge durch die Welt der Literatur

Kurs-Nr.: 26H 0401107
montags 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 05.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozent: Robert Ziller

Die Literatur ist ein buntes und faszinierendes Feld: von zeitlosen Klassikern bis hin zu modernen Werken, die uns den Puls der Gegenwart spüren lassen. Doch was verbirgt sich hinter den Texten? Sind es nicht oft mehr als nur schöne Geschichten?

In diesem Semester begeben wir uns weiter auf literarische Spaziergänge – mal in die Tiefen, mal in die Weiten unserer Literatur. Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt literarischer Werke, lesen, besprechen und diskutieren kleinere und größere Texte.

Auf der Basis von gemeinsam ausgewählten Werken der Literatur werden wir unsere Diskussionen vom letzten Semester fortsetzen.

Dieser Kurs ist offen für alle interessierten Frauen, aber vor allem möchte ich die Teilnehmerinnen aus den vorangegangenen Kursen ansprechen.

Frau und Gesellschaft

Thema: »Selbst gedacht, selbst gehandelt« – widerständige Frauen, die Geschichte machten

Kurs-Nr.: 26H 0401108
montags 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 05.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozentin: Solveig Senft

Dieses Seminar rückt widerständige Frauen ins Licht, die selbstständig dachten, Gesellschaftskritik übten und Konzepte für eine gerechtere Welt entwickelten – und die nicht nur theoretisch, sondern praktisch für ihre Visionen eintraten.

Beginnend bei den Vorkämpferinnen der Französischen Revolution wie Olympe de Gouges, über die emanzipatorischen Bewegungen des Vormärz und der Revolution von 1848/49, zu den Pionierinnen der ersten Frauenbewegung im 19. und frühen 20. Jahrhundert, bis zu den Feministinnen der Neuen Frauenbewegung seit den 1960er Jahren und heutigen Vertreterinnen aufklärerischer Positionen.

Ihre Texte, Zitate, Biografien, Fotos und Filmausschnitte zeigen, wie sie Bildung, politische Teilhabe und Rechte erstritten – gegen Widerstände und das Recht des Stärkeren. Viele wurden vergessen, einige später wiederentdeckt – dennoch sind sie in Curricula von Schulen und Universitäten kaum präsent.

Diese Reihe lädt ein, die Originalität, den Mut und die Kraft dieser Frauen zu erleben, ihre Errungenschaften nachzuvollziehen und neue Perspektiven auf Geschichte und Gesellschaft zu gewinnen.

Wirtschaft

Thema: Der richtige Preis – Kalkulation trifft Marketingstrategie

Kurs-Nr.: 26H 0401109
montags 11:00 bis 12:30 Uhr (6-mal)
Termine: 05.10./12.10./19.10./02.11./09.11./16.11.
Gebühr: EUR 52,00

Dozentin: Ulrike Donnert

In diesem Kurs wird mit den Interessierten erarbeitet, wie sich betriebswirtschaftliche Kalkulation und strategisches Marketing zu einer wirkungsvollen Preisgestaltung verbinden lassen. Der Preis ist weit mehr als eine reine Rechengröße – er beeinflusst maßgeblich die Wahrnehmung eines Produkts oder einer Dienstleistung und entscheidet oft über den Markterfolg.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Verbindung von Zahlen und Wirkung: Wie lassen sich wirtschaftliche Notwendigkeiten mit kundenorientierter Kommunikation vereinen? Welche Rolle spielen Wahrnehmung, Nutzenargumentation und Markenpositionierung bei der Preisfindung?

Wir untersuchen gemeinsam, unter welchen Umständen wir den Kauf eines Gutes oder einer Dienstleistung im Hinblick auf den Preis in Erwägung ziehen und werden dabei Überraschendes entdecken.

Wirtschaft

Thema: Marketing lenkt Aufmerksamkeit und Kaufverhalten

Kurs-Nr.: 26H 0401110
montags 11:00 bis 12:30 Uhr (6-mal)
Termine: 30.11./07.12./14.12./11.01./18.01./25.01.
Gebühr: EUR 52,00

Dozentin: Ulrike Donnert

Dieser Kurs bietet fundierte Einblicke in die Mechanismen, mit denen Marketing unsere Wahrnehmung beeinflusst und Kaufentscheidungen steuert. Er verbindet theoretische Grundlagen mit praxisnahen Beispielen.

Im Mittelpunkt stehen zentrale Fragen wie: Wie entsteht Aufmerksamkeit in einer reizüberfluteten Welt? Welche psychologischen Prinzipien nutzt Marketing, um Bedürfnisse zu wecken und Entscheidungen zu lenken? Und wie wirken Marken, Preise, Platzierung und Kommunikation zusammen?

Konsumentenpsychologie: Wie prägen Emotionen, Gewohnheiten und soziale Einflüsse Kaufverhalten? Welche Rolle spielen digitale Medien und Algorithmen im modernen Marketing und wie wird Werbung gestaltet, um gezielt Aufmerksamkeit zu erzeugen?

Ziel ist es, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch die Fähigkeit zu stärken, Marketingstrategien zu erkennen, zu analysieren und einzuordnen.

Thema: Experiment Europa – Geschichte(n) eines Kontinents

Kurs-Nr.: 26H 0401200
mittwochs 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 07.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozent: Lothar Heusohn

Europa – was ist das? Gibt es eine geschichtliche Entwicklung, aus der ein besonderes europäisches Erbe hervorgegangen ist? Welche Fundamente hat dieser Kontinent, welche Epochen spielten eine wesentliche Rolle?

Europa – das ist auch eine Geschichte der Widersprüche: Das »christliche Abendland« der Kirchen und Konservativen, das gemeinsam die Muslime auf der iberischen Halbinsel und die Türken vor Wien bekämpfte, zu Kreuzzügen ins »Heilige Land« aufbrach und zu Hause Hexen verbrannte. Das Europa der Aufklärung, das Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit predigte, Demokratie und Menschenrechte proklamierte – und immer wieder Intoleranz, Terror und kulturelle Borniertheit kreierte. Europas Geschichte – ein Doppelkopf von Schrecken und Schönheit, Horror und Humanismus, Freiheit und Fron.

Im Kurs wollen wir zentrale Perioden der europäischen Geschichte näher beleuchten – politisch, gesellschaftlich, ökonomisch: Von der frühen Geschichte der Antike zu den Handelsdynastien des Mittelalters, von den Anfängen der Hanse-»Globalisierung« zum europäischen Kolonialsystem, vom Aufbau der »klassischen« Staatssysteme zu den Revolutionen und Restaurationen, vom Niedergang des Adels zum Aufstieg des Bürgertums, von der Industrialisierung im Westen zur »verspäteten« Entwicklung im Osten.

Alles in allem: Ein politischer Versuch über die Geschichte eines Kontinents auf der Suche nach seiner Identität.

WINTERSEMESTER 2026/27



Ü6 Philosophie

Thema: Frauen und Philosophie

Kurs-Nr.: 26H 0401201
mittwochs 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 07.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozentin: Dr. Helene Lorenz-Baier

Der Titel ist mehrdeutig. Frauen wirken als philosophische Lehrerinnen und Autorinnen, aber sie treten auch in den Texten der philosophischen Kollegen als Vertreterinnen der Spezies Mensch auf. Sie liefern mit ihren Aussagen Beiträge zum Universum der philosophischen Wahrheiten. Aber sie sind selbst auch Thema in den Diskussionen um die Lehre vom Menschen.

Im Kurs werden wir die Frage nach der Teilhabe der Frauen in der Geschichte der Philosophie anhand verschiedener Beispiele diskutieren.

Ü6 Wirtschaft

Thema: Wirtschaft im Detail

Kurs-Nr.: 26H 0401202
mittwochs 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 07.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozentin: Ulrike Donnert

Gut verständlich, mit praktischen Beispielen und anhand aktueller Diskussionen werden tiefere Einblicke in die folgenden Bereiche der Wirtschaft gewährt:

- Finanzwirtschaft
Aufgaben und Funktionen von Banken und Börsen
Wie funktionieren Wertpapiere, Aktien, ETFs und Kryptowährungen?
- Außenhandel
Was beinhalten internationale Handelsabkommen?
Warum gibt es Import- und Exportbeschränkungen wie Zölle?
- Umwelt/Energie
Ist alles »Grüne« teuer?
Preisfindung in der Energiebranche
Kosten des Klimawandels

Gerne kann auch auf spezielle Fragestellungen eingegangen werden. Neben Fakten und Erklärungen bietet der Kurs Platz für Diskussionen.

Ü6 Theologie

Thema: Kulturgut Bibel: Brisantes, Grundlegendes, Verzerrtes, Schöpferisches

Kurs-Nr.: 26H 0401203
mittwochs 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 07.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozentin: Susanne Schöllkopf

Der Kurs beschäftigt und setzt sich auseinander mit der strukturellen Mehrdeutigkeit der Bibel: d.h. die eine ewige Wahrheit ist dort nicht zu finden. Dieses Buch speist sich aus Hunderten verschiedener Quellen und wird bearbeitet, gesammelt und aufgeschrieben von Tausenden von Menschen durch mehr als 3000 Jahre hindurch. Die Bibel ist ein faszinierendes Gewebe (»textus«), »gemalt« aus leuchtenden Farben und geheimnisvollen Schattierungen. Ein neutraler, wissenschaftlicher Blick auf diesen »Text«, dieses Gewebe ermöglicht differenzierte Wahrnehmung von Zusammenhängen und von Wortbedeutungen aus dem Hebräischen und Griechischen.

Geschichtsforschung liefert den Hintergrund zur Entstehungsgeschichte der Bibel. Wirtschaftsgeschichte, Politik und Naturkunde bebildern neue Erkenntnisse. Tipps und Tools zum persönlichen Entdecken einzelner Bibeltexte sollen anregen, dieses »Buch mit sieben Siegeln« zu öffnen.

Die Weitererzählung und Auslegung biblischer Geschichten transportiert viele Negativbilder und Negativzuschreibungen: zum Menschen, zur Welt, zu Frauen und Minderheiten, zu Juden. Unter anderem solche Texte, die für Negativzuschreibungen bis heute erhalten müssen, sollen beispielhaft in die Welt der Bibel hineinführen, Auslegung und Hörgewohnheit sollen hinterfragt und kritisch angeschaut werden, um schließlich Konstruktives den etwaigen Missverständnissen, Feindbildern oder »fake news« entgegenzusetzen.

Material dazu ist die Podcastreihe »Bildstörungen« der Evangelischen Akademie zu Berlin und Unterlagen zur Erarbeitung moderner biblischer Grundkenntnisse.

Ü6 Gesellschaft

Thema: Reden, die die Welt verändern

Kurs-Nr.: 26H 0401204
mittwochs 09:00 bis 10:30 Uhr (6-mal)
Termine: 07.10./14.10./21.10./04.11./11.11./18.11.
Gebühr: EUR 52,00

Dozent: Thomas Maess

Es gibt Reden, die Geschichte schreiben. Oft sind es nur wenige Worte, die ein Zeitalter, eine Epoche beschreiben. Es gibt Reden, die die Welt verändert haben. Es gibt Reden, die die Stimmungslage einer Nation, einer Generation oder eines Zeitalters wie den Nerv der Zeit treffen. Und es gibt Reden, die von einer Idee getragen werden, die den Lauf der Geschichte verändern. In solchen Reden werden Weichen gestellt für die Zukunft, für eine Veränderung, für einen weiten Horizont.

In diesem Seminar besprechen wir bedeutende Reden von der Antike bis heute. Wir beleuchten deren rhetorische Stilelemente, erfahren mehr über die Wirkungsgeschichte weltverändernder Reden und über die Persönlichkeiten der Rednerinnen und Redner. Jene Reden markieren immer einen historischen Moment, manchmal stellen sie eine Zäsur zwischen zwei Epochen dar oder läuten einen gesellschaftlichen Neubeginn ein.

Historisch bedeutende Reden sind häufig »Sternstunden« der Menschheitsgeschichte. Dieses Wissen spannt den Bogen weit bis in unsere Gegenwart und ordnet unsere Lebenszeit ein in den ständigen Wandel der Geschichte.

Thema: Physikalische Grundlagen der Musik

Kurs-Nr.: 26H 0401205
mittwochs 09:00 bis 10:30 Uhr (6-mal)
Termine: 02.12./16.12./13.01./20.01./27.01./03.02.
Gebühr: EUR 52,00

Dozent: Dr. Klaus Rohwer

Musik hat nicht nur ästhetische Aspekte, sondern auch physikalische und physiologische! Da ist zuallererst das menschliche Gehör, das eine Wahrnehmung von Musik erst ermöglicht. Obwohl biologisch, ist es auch ein physikalisches Wunderwerk. Musik besteht aus Tönen – und die wollen zunächst mal erzeugt werden. Das ist ein physikalischer Prozess. Doch was unterscheidet eigentlich musikalische Töne von Geräuschen? Warum klingt derselbe musikalische Ton, auf zwei verschiedenen Musikinstrumenten gespielt, unterschiedlich? Wie können wir Musikinstrumente anhand ihres Klangs unterscheiden?

Diejenigen Teilnehmerinnen, die ein Instrument spielen oder auch nur besitzen, bringen es bitte mit, sofern es ohne Aufwand transportabel ist. Das muss kein Konzertinstrument sein, ein Xylophon oder eine Triola von den Kindern/Enkeln reicht vollkommen aus! Klaus Rohwer wird ebenfalls Musikinstrumente mitbringen.

Ü6 Geschichte

Thema: BRD und DDR in den 70er und 80er Jahren

Kurs-Nr.: 26H 0401206
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 07.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozentin: Brigitte Thumerer-Ring

In der Bundesrepublik veränderte sich in dieser Zeit viel.
Seit 1969 regierte die Sozialliberale Koalition. Sie leitete viele Reformen ein:

- Ostverträge
- Ehe-, Familien- und Frauengesetze
- Bildungspolitik

Weitere Stichworte für diese Jahre sind:

- Studentenbewegung
- Olympische Spiele in München
- Ölkrise
- RAF
- Gründung der Grünen
- Guillaume-Affaire
- Natodoppelbeschluss
- Frauenbewegung
- Friedensbewegung
- Aids
- in der DDR wurde Walther Ulbricht von Erich Honecker abgelöst
- Grundlagenvertrag

Ü6 Psychologie/Naturwissenschaften

Thema: Wie wirklich ist unsere Wirklichkeit?

Kurs-Nr.: 26H 0401207
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 07.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozent: Dr. Volker Herrlinger-Mebus

Eine farbige Welt mit farbigen Gegenständen? Es gibt Lichtwellenmischungen vor unseren Augen, keine Farben, es gibt auch keine Objekte (solide, undurchdringliche, individuelle Substanzen), das ist ein Modell der Wirklichkeit, das sich seit Mio. von Jahren bewährt, um Gene erfolgreich in die nächste Generation zu kopieren. Dabei ging es nie um Wahrheit, Erfassen der ganzen Wirklichkeit: unsere Sensorik zeigt immer nur für uns wichtige Ausschnitte. Dazu gehört auch ein Körper, der von innen erlebt werden kann (Bauchgefühle, Schwereempfindung, Gleichgewichtssinn) sowie das Selbst, ein Ich-Gefühl.

Allein, dass es hell ist und man sichtbare Gegenstände um sich empfindet, ist Teil des Modells. In unserem Schädel ist es dunkel, keine Photonen, kein Licht. Diese Modelle haben Selbstmodelle, es entsteht ein Bild von jemandem, der weiß, erkennt, handeln kann und innerhalb der frühkindlichen Genese dann auch das Bild von anderen – womit wir sofort verwoben sind (Familie, Freunde). Selbstmodelle spiegeln sich, Gehirne können sich synchronisieren, wir können als Spezies komplexe Sozietäten, Wissenschaft entwickeln.

Unser Hirn kann nichts sehen, hören, riechen, keinen Schmerz empfinden. Alle Infos erhält es über Sinnesorgane: aus dem »Chaosmos« physikalischer Eigenschaften eines unüberschaubar komplizierten Universums werden Nervensignale, aus denen sich Gedanken generieren. Wahrnehmen: aus Physik wird Psychologie. Was uns zu der Person macht, die wir sind, sind nicht Nervenzellen oder Partikel im Schädel, sondern das Bild der Welt im Kopf.

Wir sind das Bild, das wir uns selbst von der Welt machen. Unsere Gedankenwelt ist der Ort, an dem wir unser Leben zubringen. Wie dieses Bild mit der physischen Welt draußen zusammenhängt, wollen wir gemeinsam ergründen.

**Thema: Sozialsystem – quo vadis?
 Aktuelle Reformdiskussion über unser Sozialsystem**

Kurs-Nr.: 26H 0401208
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 07.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozent: Peter Rehermann

Unser Sozialsystem, insbesondere Kranken-, Renten- und Pflegeversicherung, steckt in einer schweren Krise. Die Finanzierbarkeit ist zunehmend gefährdet, das Leistungsspektrum wird trotzdem ausgeweitet, die Inanspruchnahme des Systems nimmt kontinuierlich zu, der angebliche (?) Missbrauch wird von vielen massiv angeprangert. Trotz der real hohen Dringlichkeit verging letztes Jahr bis auf einige eher »kosmetische Eingriffe« der sogenannte Sommer der Reformen. Danach wurden wir auf den Frühling der Reformen 2026 vertröstet.

Nahezu wöchentlich werden zum Teil sehr kontroverse Reformansätze in den Raum gestellt, wie die Systeme zu retten seien. Politik, Verbände, Wissenschaft und Verbraucherverbände wetteifern um Reformideen. Die Nutznießer und letztendlich auch Financiers dieser Systeme – die Solidargemeinschaft, die Beitragszahler – können diese z.T. nicht mehr einordnen, sind zutiefst verunsichert.

Was käme also auf uns zu, wenn Schlagworte wie »Frühstart-Rente«, »Anhebung Renteneintrittsalter«, »Privatisierung der Zahnarztkosten«, »Kapitaldeckungsverfahren« oder »Primärarztsystem«, um nur einige zu nennen, tatsächlich umgesetzt würden?

In diesem Kurs sollen zum einen die Grundstrukturen der betroffenen Systeme dargestellt werden, um die vielen Reformvorschläge besser einordnen und interpretieren zu können. Zum anderen werden die einzelnen Vorschläge in ihren Zielsetzungen und Auswirkungen ökonomisch, sozial und gesellschaftspolitisch hinterfragt und abschließend versucht, einen sozial ausgewogenen, gesellschaftlich tragfähigen Gegenentwurf zu skizzieren.

Peter Rehermann ist Gesundheitsökonom, war viele Jahre in der Politikberatung tätig, hat mehrere Kliniken als Geschäftsführer geleitet, hat sich in der Ausbildung von Gesundheitsberufen engagiert und nimmt seit Jahren einen Lehrauftrag für Gesundheits- und Sozialpolitik wahr.

Ü6 Ringseminar

Thema: Das Private ist politisch

Kurs-Nr.: 26H 0401209
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 07.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozent*innen: Jutta Müller-Fahrenkamp, Lothar Heusohn, Dr. Helene Lorenz-Baier, Robert Ziller, Ulrike Donnert, Dr. Beatrix Wandelt

Persönliche Erfahrungen, Lebensweisen und Beziehungen sind immer auch gesellschaftlich geprägt und umgekehrt. Fragen von Familie, Identität, Gesundheit, Arbeit oder Sprache spiegeln politische Strukturen, Werte und Machtverhältnisse wider. Das Ringseminar nähert sich diesem vielschichtigen Thema aus unterschiedlichen Perspektiven und eröffnet damit einen interdisziplinären Dialog. Dabei wird sichtbar, wie eng individuelles Leben und gesellschaftliche Entwicklungen miteinander verflochten sind. Die verschiedenen Beiträge laden dazu ein, vertraute Alltagsfragen neu zu betrachten und kritisch zu reflektieren.

Einführung

Jutta Müller-Fahrenkamp (07.10.)

Psychologische Perspektive:

Ob angepasst, exotisch oder aufmüpfig, ob veränderungswillig oder traditionell, wie leben wir und was leben wir?

Und wie oder was leben wir nach innen und nach außen?

Sind wir damit zufrieden oder eher unzufrieden?

Werden wir gelebt?

Und wer bestimmt eigentlich, wie und was wir leben?

Viele Fragezeichen – und hoffentlich ein paar Antworten im Seminar!

Politik

Lothar Heusohn (14.10. und 21.10.)

Die Frage danach, was Privatheit denn nun sei, erinnert an Augustinus' Versuch, die Zeit zu bestimmen: »Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich es; wenn ich es einem Fragenden erklären will, weiß ich es nicht.« Bei der Privatheit scheint es ähnlich zu sein: Sowohl im wissenschaftlichen als auch im alltäglichen Rahmen scheinen Menschen zu wissen, was Privatheit bedeutet. Betrachtet man aber die Definitionsversuche näher, lässt sich beobachten, dass das Private in der Regel ex negativo als Gegenstück zur Öffentlichkeit bestimmt wird, also als etwas, das vor der Öffentlichkeit geschützt werden muss. Das ist zum Beispiel ganz im Sinne der Philosophin Hannah Arendt, die strikt darauf bestand, Privatheit vor der (politischen) Öffentlichkeit zu trennen und zu schützen.

Die Frauenbewegung der späten 60er/frühen 70er Jahre rechnete mit dieser Vorstellung ab. Zum ersten Mal wurde massiv die Unterdrückung von Frauen in der Familie sowie in der Partnerschaft

und im Haushalt hinterfragt. Der Slogan »Das Private ist politisch« eroberte die Debatten und auch die Straßen. Themen, die zuvor als streng privat galten, wurden jetzt in den Fokus gerückt und politisiert. Und heute? Wo stehen wir bei der Auseinandersetzung um strukturelle Diskriminierung, Marginalisierung und Objektifizierung? Ist das Private derzeit möglicherweise politischer denn je?

Philosophie

Dr. Helene Lorenz-Baier (04.11. und 11.11.)

Die Philosophin Simone de Beauvoir ist überzeugt, dass die Verbesserung der politischen Lage der Frau nur über ökonomische Unabhängigkeit zu erreichen ist. Frauen müssen durch eigene Berufstätigkeit finanzielle Selbstständigkeit erreichen, um als anerkannte Mitglieder der Gesellschaft neben den Männern die Welt mitzugestalten. Das Private ist eine Konsequenz des Öffentlichen. Diese These stammt aus dem Jahr 1949. Die Diskussion dazu findet bis heute statt.

Zwischenstopp

Jutta Müller-Fahrenkamp (18.11. und 25.11.)

Literatur

Robert Ziller (02.12. und 16.12.)

Als der Ober ihr vorlegen wollte, raunte meine bis dahin stumm gebliebene Frau ihm zu: »Danke, nein.«

Obwohl sie sehr leise gesprochen hatte, brachte ihre Stimme Unruhe in die Tischgesellschaft. Alle Blicke richteten sich fragend auf sie, und meine Frau fügte nun etwas lauter hinzu: »Ich esse kein Fleisch.« Han Kang: Die Vegetarierin (2016, S. 26)

Ist das Essen nicht etwas sehr Privates? Scheinbar nicht. Gibt es überhaupt etwas in der Gesellschaft, im Leben, was nicht auch oder vor allem politisch ist? Wie diese Grenzziehung in der Literatur in unterschiedlichen Epochen direkt oder indirekt thematisiert wird, soll uns an diesen beiden Terminen beschäftigen und wird sicher ausreichend Anlass zu Diskussionen bieten.

Wirtschaft

Ulrike Donnert (13.01. und 20.01.)

Unter verschiedenen wirtschaftlichen Perspektiven werden die engen Verbindungen des persönlichen Alltags mit gesellschaftlichen Strukturen und politischer Einflussnahme beleuchtet. Themen wie Arbeit, Konsum, Wohnen, Familie und soziale Ungerechtigkeit sind einige der Lebensbereiche, in die wirtschaftliche Interessen und politische Entscheidungen direkt eingreifen. Die aktuellen Diskussionen, Entwicklungen und Zusammenhänge werden in diesem Teil der Vorlesungsreihe kritisch hinterfragt, um einzelne Aussagen und Änderungen besser einordnen zu können.

Auch die Möglichkeiten der eigenen Einflussnahme sollen aufzeigen, dass wir durch bewusste Entscheidungen nicht völlig wehrlos sind und Teil von neuen Trends und Ausrichtungen werden können.

Naturwissenschaft

Dr. Beatrix Wandelt (27.01.)

Frauen haben in der Wissenschaft (und in der Kunst, der Musik, der Wirtschaft) viele bahnbrechende Entdeckungen gemacht – wer kennt nicht den großen Namen der Marie Curie!

Aber da gibt es noch so viele mehr, deren Patente nicht unter dem eigenen weiblichen Namen angemeldet werden konnten. Frauen mussten – und müssen es immer noch – härter um Anerkennung kämpfen als ihre männlichen Kollegen. Auch heute noch sind Frauen in den (Natur-) Wissenschaften an Hochschulen und in der Wirtschaft in gehobenen Positionen deutlich unterrepräsentiert.

Wir schauen uns außerdem einige Beispiele zu Biografien bedeutender Erfinderinnen an, nach deren Namen heute zwar Straßen benannt sind, von denen wir aber viel zu wenig wissen.

Abschluss

Jutta Müller-Fahrenkamp (03.02.)

Ü6 Kunstgeschichte

Thema: Grundlagen der europäischen Kunstgeschichte

Kurs-Nr.: 26H 0401210
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (6-mal)
Termine: 07.10./14.10./21.10./04.11./11.11./18.11.
Gebühr: EUR 52,00

Dozentin: Julia Schmitt

Womit beschäftigt sich eigentlich die Kunstgeschichte?

Kunstgeschichte ist die Wissenschaft, die sich mit allen Fragen rund um die Kunst befasst: Was ist Kunst? Wie lässt sich Kunst beschreiben und unterteilen? Wie verändern sich Kunst und unsere Sehgewohnheiten? Bauwerke, Skulptur und Plastik, sowie Werke aus Malerei und Grafik geben Auskunft über Fragestellungen und Neuerungen der jeweiligen Zeit – beispielsweise die Entwicklung der Zentralperspektive in der Malerei.

In diesem Grundlagen-Seminar werden wir uns verschiedenen Epochen der europäischen Kunstgeschichte widmen. Der Fokus wird speziell auf Gemälden und deren Unterteilung in unterschiedliche Gattungen (Porträt, Stillleben, Historien-, Landschafts- und Genremalerei) liegen.

An sechs Terminen soll die Zeit von der Renaissance bis zur klassischen Moderne an exemplarischen Werken beleuchtet werden, um Euch einen Einblick in die Fachrichtung Kunstgeschichte zu geben und für verschiedene Stilrichtungen zu sensibilisieren.

Ü6 Naturwissenschaften

Thema: **Einblicke in die Astrophysik** (Wiederholung)

Kurs-Nr.: 26H 0401211
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (6-mal)
Termine: 02.12./16.12./13.01./20.01./27.01./03.02.
Gebühr: EUR 52,00

Dozent: **Reinhold Glasl**

Wir leben in einem faszinierenden Universum, das die Menschheit nun endlich in zunehmendem Maße erforschen und sogar bereisen kann. Über Generationen hinweg haben Astronomen ihr Wissen über den Aufbau des Kosmos zusammengetragen, und seit mehr als sechs Jahrzehnten sind wir in der Lage, technische Geräte ins All zu schicken, um das Weltall noch genauer zu beobachten.

An sechs Terminen werden wir nicht nur den Aufbau unseres Kosmos mit seinen Sternen und Galaxien kennenlernen, sondern auch die Methoden sehen, mit denen wir diese Erkenntnisse gewinnen. Seit fast 500 Jahren nutzen wir dazu Teleskope, und seit der Mitte des letzten Jahrhunderts kommen auch technische Geräte zum Einsatz, die bis an die Grenzen des Weltraums oder sogar darüber hinaus gebracht werden.

Ein besonderer Fokus liegt auf unserem Sonnensystem, dem wir mindestens eine Doppelstunde widmen werden. Dabei geht es nicht nur um die faszinierenden Himmelskörper, die es umfasst, sondern auch darum, wie Wissenschaftler die Informationen darüber erhalten haben und weiterhin sammeln. Als Wahlthemen bieten sich ein kleiner Exkurs in die Raumfahrt oder ein Blick auf die Exobiologie an, die sich mit der Möglichkeit von Leben auf Planeten ferner Sonnen beschäftigt.

Nicht zuletzt werden wir uns eingehend mit unserer Erde und ihrer besonderen Stellung im Sonnensystem beschäftigen. Unser »blauer Planet« ist einzigartig und unsere Heimat – ein Thema, das uns alle angeht. Abschließend werden wir auch auf die verschiedenen Theorien zur Entstehung unseres Universums eingehen.

Besondere Vorkenntnisse in Physik sind keine Voraussetzung. Eine kleine Reise durch die Welt des Lichts wird das nötige Verständnis schaffen und tiefere Einblicke in die verwendeten Methoden ermöglichen.

Reinhold Glasl ist Diplomphysiker und schrieb seine Diplomarbeit am Max-Planck-Institut für Physik, Abteilung extraterrestrische Physik in Garching bei München. Bis 2017 war er Mitglied in der Raumfahrtsparte von Airbus in München. Dort war er zuständig für die Qualitätssicherung von Software und zuletzt für Erdbeobachtungssatelliten.

Seit seinem Umzug ins Donautal widmet er sich – neben seinen Enkeln – der Aufgabe, Menschen für das Thema Raumfahrt zu begeistern.

Musik

Thema: Singen für die Seele

Kurs-Nr.: 26H 0401212
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 07.10.2026
Gebühr: EUR 104,00

Dozentin: Andrea Denoix

Singen ist so gesund wie das Lachen!

Wir erleben die befreiende und positive Wirkung des Singens. Singen verbindet, stärkt das Selbstvertrauen und macht glücklich! Wer singt, vergisst Zeit und Raum, entspannt und fühlt sich wohl. Dadurch werden auch heilsame Prozesse in Gang gesetzt.

Mein Stimmtraining bietet ein ganzheitliches Konzept, das Körper, Geist und Seele verbindet. Atemübungen, Körperhaltung und Stimmbildung werden in diesem Kurs trainiert.

Repertoire: Volkslieder aus aller Welt, Gospelgesänge sowie international bekannte Musikstücke. Gedacht ist der Kurs für alle, die Freude am gemeinsamen Singen haben und dabei ihre Stimme verbessern wollen. Auch Anfängerinnen sind willkommen.

IT / neue Medien

Thema: Mein iPhone – Grundlagen

Kurs-Nr.: 26H 0401220
mittwochs 13:30 bis 16:30 Uhr (4-mal)
Termine: 04.11./11.11./25.11./09.12.
Gebühr: EUR 104,00 (Kleingruppe)

5 - 8 Teilnehmerinnen

Dozentin: Isolde Sander

Wenn Ihr bisher noch keine oder wenig Erfahrung mit Eurem iPhone habt und wissen wollt, welche Möglichkeiten es bietet, seid Ihr in diesem Kurs richtig.

Ihr werdet euch wundern was es außer telefonieren, SMS oder WhatsApp schreiben noch alles kann. Es ist zugleich Terminkalender, Notizzettel, Fotokamera, Bibliothek, Radio, Sprachen-Übersetzer, Navigationsgerät und noch vieles mehr, was uns den Alltag sehr erleichtern kann.

Nach einer Einführung in die Bedienung des iPhones machen wir uns daran, wichtige Grundeinstellungen vorzunehmen, um uns danach mit den Funktionen und Möglichkeiten der vorinstallierten Apps zu beschäftigen.

Ziel ist es, dass Ihr nach Ende dieses Kurses Euer iPhone ganz nach Euren Wünschen und Vorstellungen einrichten und bedienen könnt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Ihr ein eigenes iPhone mit Betriebssystem ab iOS 18 und eine eigene Apple ID, bestehend aus E-Mail-Adresse und Passwort, sowie eine funktionierende E-Mailadresse habt.

Außerdem ist es wichtig, dass Ihr den Zugangscode zum Öffnen des iPhones, sowie die SIM-Karten-PIN parat habt.

IT / neue Medien

Thema: Mein iPhone/ iPad – Vertiefung

Kurs-Nr.: 26H 0401221
mittwochs 13:30 bis 16:30 Uhr (4-mal)
Termine: 13.01./20.01./27.01./03.02.
Gebühr: EUR 104,00 (Kleingruppe)

5 - 8 Teilnehmerinnen

Dozentin: Isolde Sander

Ihr habt bereits einen iPhone/ iPad-Grundlagenkurs besucht und wollt nun noch mehr wissen.

In diesem Kurs steigen wir tiefer in die Einstellungen und Funktionen Eurer Apple-Geräte ein und erkunden weitere interessante Möglichkeiten.

Neben weiterführenden Tipps und Tricks zur Bedienung geht es vor allem um hilfreiche Anwendungen, um Zubehör und um die Synchronisierung mit anderen Apple-Geräten.

Themenangebot:

- Versenden von Text und Sprachnachrichten
- Videotelefonie
- Datenschutz / Ortungsdienste
- Internet und Sicherheit
- Podcast
- Kamera, Fotos und Alben
- Apps aus dem App Store laden und nutzen
- nützliche Funktionen von Cloud und Siri
- Vernetzen von iPhone und iPad

Voraussetzung für die Teilnahme sind gute iPhone / iPad-Grundkenntnisse, ein eigenes iPhone mit Betriebssystem ab IOS 18 und / oder ein iPad ab iPadOS 18, sowie eine funktionierende Mailadresse (auch davon bitte das Passwort mitbringen).

Wichtig ist, dass auf allen Geräten die eigene Apple ID mit bekanntem Passwort installiert ist und Ihr den Zugangscode zum Öffnen des iPhones, sowie die SIM-Karten-PIN parat habt.

IT / neue Medien

Thema: Fotografieren und Fotos direkt auf dem iPhone/iPad bearbeiten und organisieren

Kurs-Nr.: 26H 0401222
mittwochs 13:30 bis 16:30 Uhr (2-mal)
Termine: 17.02./24.02.
Gebühr: EUR 59,00 (Kleingruppe)

5 - 8 Teilnehmerinnen

Dozentin: Isolde Sander

Noch nie war es so einfach Fotos zu machen, was dazu führt, dass sich auf unserem iPhone/iPad mit der Zeit viele Bilder und Videos ansammeln, die noch darauf warten, sortiert und bearbeitet zu werden.

Dafür haben wir auf dem iPhone/iPad, gute und einfach zu bedienende Bildbearbeitungswerkzeuge, die zu erstaunlichen Ergebnissen führen.

Wir können das Bild zuschneiden oder drehen, die Beleuchtung und die Farben anpassen, einen Filtereffekt hinzufügen, beschriften und vieles mehr.

Anschließend können wir die Bilder in Alben organisieren und verwalten, eine Präsentation mit Musik und Text erstellen, unseren Kontakten ein Bild hinzufügen, oder die Bilder per AirDrop, Mail oder WhatsApp versenden.

Voraussetzung: Gute iPhone/iPad Grundkenntnisse,
ein eigenes iPhone mit aktuellem Betriebssystem iOS 18 und / oder iPad mit iPadOS 18
und eine eigene Apple ID

IT / neue Medien

Thema: Smartphones mit Android – Grundlagenkurs

Kurs-Nr.: 26H 0401230 5 – 8 Teilnehmerinnen
mittwochs 13:30 bis 16:30 Uhr (2-mal)
Termine: 30.09./07.10.
Gebühr: EUR 59,00 (Kleingruppe)

Dozent: Siegfried Ungewitter

Ihr lernt praxisorientiert die Grundfunktionen Eures Android-Smartphones, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, Internet und Kamera kennen.

Inhalt:

Android-Versionen, UpDate – Tastenbelegung – Struktur des Gerätes (Startschirm, Sperrschirm, Menü) – Apps/Widgets (Download, löschen, verschieben, deinstallieren) – WLAN, Bluetooth, NFC, Mobile Daten (Tarife) – Speicherplätze – Sicherheit, was darf ich mit meinem Gerät? – Energiesparfunktionen, Akku – Einstellungen (Timeout, Klingeltöne, Lautstärke) – Benachrichtigungsfeld, Symbole

Bitte bringt zum Kurs ein Android-Smartphone (Samsung, Huawei, LG oder HTC) mit.

Thema: Smartphones mit Android – Vertiefung

Kurs-Nr.: 26H 0401231 5 – 8 Teilnehmerinnen
mittwochs 13:30 bis 16:30 Uhr (2-mal)
Termine: 14.10./21.10.
Gebühr: EUR 59,00 (Kleingruppe)

Dozent: Siegfried Ungewitter

Dieses Seminar widmet sich sehr praxisorientiert der Vertiefung des Grundkurses und der Arbeit mit verschiedenen Apps.

Inhalt:

Apps installieren und deinstallieren – Google Maps – Navigation – Radio – QR-Droid – YouTube – Taschenlampe – Übersetzer – Bücher lesen – WhatsApp – Notizen – Kalender – Kontakte – Wetter – Uhr

Voraussetzung: Grundkurs Android oder vergleichbare Kenntnisse

IT / neue Medien

Thema: Smartphones mit Android – Spezial

Kurs-Nr.: 26H 0401232
mittwochs 13:30 bis 16:30 Uhr (2-mal)
Termine: 04.11./11.11.
Gebühr: EUR 59,00 (Kleingruppe)

5 – 8 Teilnehmerinnen

Dozent: Siegfried Ungewitter

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die bereits einen Aufbaukurs Smartphone mit Android besucht haben.

Inhalt:

im internen Speicher Daten speichern, löschen, verschieben – Ordner anlegen –
Verknüpfungen auf den Startschirm – Shortcut – Cloud-Technik – Datensicherung –
App-Zugriffe ändern – Benachrichtigungs-Symbole – Bluetooth anwenden – Smartphone
als Hotspot – Google-Navigation – QR-Code – Übersetzer – Internet-Verknüpfungen

Voraussetzung: Aufbauworkshop Smartphone mit Android

Persönlichkeitsorientiertes Angebot

Thema: Vielfalt, Unterschiedlichkeit, Vorurteile und Diskriminierung, Demokratie als Haltung – und was hat das mit mir zu tun?

Kurs-Nr.: 26H 0401300

max. 10 TN

dienstags 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr (4-mal)

Termine: 29.09./06.10./13.10./20.10.

Gebühr: EUR 73,00

Dozent: Horst Knöpfel

Was beeinflusst unsere Haltungen und wie fließt das alles in unser persönliches und gesellschaftliches Handeln ein?

Welche Erkenntnisse und Schlussfolgerungen ziehen wir daraus für uns?

Wir wollen erste Einblicke in die Themenfülle vorurteilsbewussten Handelns anhand der Anti-Bias Arbeit nehmen und uns intensiver mit dem auf Haltung abzielenden Betzavta-Konzept auseinandersetzen (aus dem Hebräischen übersetzt: »Miteinander«).

Auf diesem Weg erlebt Ihr ganz praktisch erste Reflexionsschritte auf dem Weg zu einer diskriminierungskritischen und demokratischen Haltung.

Alle Formate zeichnet eine am eigenen Erleben ausgerichtete Durchführung aus. In methodisch vielfältigen und abwechslungsreichen Übungen werden wir die Themen gemeinsam erleben, bearbeiten und reflektieren.

Freut euch auf eine behutsame und zugleich energisch energiereiche Tour d'Horizon durch die Themen Vielfalt, Vorurteilsbildung, Diskriminierung und »Demokratie als Haltung«.

Kulturwissenschaften/Geschichte

Thema: Die Welt des Balkans

Kurs-Nr.: 26H 0401301
dienstags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 20.10./03.11./17.11.
Ort: Donauschwäbisches Zentralmuseum, Schillerstraße 1, Ulm
Gebühr: EUR 56,00

Dozentin: Dr. Swantje Volkmann

Der Balkan wird in der Welt meist nur dann wahrgenommen, wenn es zu Schwierigkeiten kommt. Einerseits als »Pulverfass Europas« bezeichnet, andererseits mit der Legende des Vampirismus verbunden, entstand ein doppelgesichtiger Mythos, der als Bedrohung wahrgenommen wird.

Es ist kein Zufall, dass auf dem Balkan der Erste Weltkrieg ausgelöst wurde, wie es auch kein Zufall ist, dass nach dem Zusammenbruch des sozialistischen Jugoslawiens die alten Konflikte wieder aufbrachen. Wie schwer sie abzubauen sind zeigen auch die jüngsten Auseinandersetzungen. Die Geschichte der südosteuropäischen Länder ist in ihrem Verlauf weniger die Geschichte seiner heutigen Staaten, denn diese sind relativ jung. Vielmehr ist es vor allem die sehr bewegte Geschichte seiner Völker: der Kroaten, Serben, Slowenen, Ungarn, Bulgaren, Rumänen, Albaner und Griechen.

Ziel des Seminars ist es, Euch in diese weithin unbekannte Welt, die Welt des Balkans, einzuführen.

Der Kurs findet im Donauschwäbischen Zentralmuseum statt.

Persönlichkeitsorientiertes Angebot

Thema: »Das wird man ja wohl noch sagen dürfen ...« – Annäherung an (rechts-) populistische Erzählungen und menschenverachtende Sprache und unseren Umgang damit (Wiederholung)

Kurs-Nr.: 26H 0401302

max. 25 TN

dienstags 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr (2-mal)

Termine: 03.11./10.11.

Gebühr: EUR 42,00

Dozent: Horst Knöpfel

Zwei Vormittage und eine Tour d'Horizon zum Umgang mit rechtspopulistischen Weltbildern und daraus abgeleiteten Argumentationsmustern, die wir genauer ansehen werden.

Warum und wie wirken sie und was können wir dem entgegensetzen?

Was kann ich in der konkreten Situation am Arbeitsplatz tun? Wie im Bekanntenkreis reagieren?

Und was genau ist eigentlich rechtspopulistisch und was heißt konservativ?

Wir werden uns eingehender mit dem Hintergrund rechtspopulistischer und rechtsextremer Weltbilder auseinandersetzen und u.a. handelnde Akteurinnen im Umfeld des Rechts- extremismus vorstellen.

Theorie wird dabei mit praktischer Übung verknüpft sein, sodass sich Eure grundlegende Handlungskompetenz nach diesem Workshop erweitert haben wird.

Gesellschaft/Umwelt

Thema: Ganzheitliches Nachhaltigkeitsmanagement

Kurs-Nr.: 26H 0401303
dienstags 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr (2-mal)
Termine: 17.11./24.11.
Gebühr: EUR 42,00

Dozentin: Laura Försch

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich intensiver, ganzheitlich und strategisch mit dem Thema Nachhaltigkeitsmanagement beschäftigen, sowie Fachwissen und praktische Anregungen für das eigene Handeln gewinnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gemeinsam schauen wir u.a. darauf,

- was Nachhaltigkeit eigentlich bedeutet – ökologisch, sozial und ökonomisch
- was und wie wichtig Nachhaltigkeitskommunikation ist
- warum uns das »Tal der Tränen« nicht erspart bleibt
- was das Konzept des »ökologischen Handprints« umfasst
- und wie wir in Selbstwirksamkeit und Handeln kommen

Das Seminar verbindet fachliche Impulse mit Austausch und praktischen Übungen. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, Orientierung zu geben und Zusammenhänge verständlich zu machen, um eine ganzheitliche Transformation zu unterstützen – durch jede*n Einzelnen.

Laura Försch ist studierte Kulturmanagerin. Ihr Fokus liegt auf nachhaltigem Projektmanagement sowie inklusiver Kunstvermittlung vor und hinter den Kulissen.

Nach über 10 Jahren in der Kulturlandschaft Kölns/NRW, führte ihr beruflicher Weg nach Ulm in die Kunsthalle Weishaupt. Sie versteht sich als Generalistin und Kommunikatorin zwischen diversen Branchen, Stakeholdern und Menschen und ist aktuell freiberuflich als Kunstvermittlerin tätig. Zudem engagiert sie sich für den Kunstverein Ulm sowie als Mitglied des »Team Demokratie« in der politischen Bildungsarbeit.

Zu diesem Angebot passt der Vortrag von Reinhold Glasl »Nachhaltigkeit – Herkunft und heutige Bedeutung« am Dienstag, 01.10., Kurs-Nr. 26H 0401507

Frau und Gesellschaft

Thema: Die gute Frau – Von Tradwife bis Kelin: Liebe, Pflicht und die unsichtbaren Regeln der Weiblichkeit

Kurs-Nr.: 26H 0401304
dienstags 09:00 bis 12:30 Uhr (2-mal)
Termine: 24.11./01.12.
Gebühr: EUR 42,00

Dozentin: Elsa Schröttle

Wer gilt als »gute Frau« – und wer bestimmt das eigentlich? In diesem zweiteiligen Kurs geht es um Frauenbilder, die auf den ersten Blick schön, warm und harmonisch wirken: die hingebungsvolle Ehefrau, die dienende Schwiegertochter, die fürsorgliche Mutter, die Frau, die alles zusammenhält. Doch hinter solchen Idealen stehen oft klare Erwartungen: an Gehorsam, Anpassung, Scham, Verzicht und unbezahlte Arbeit.

Anhand historischer Beispiele, aktueller Medienbilder, persönlicher Erfahrungen und dem Vergleich zwischen Deutschland, Zentralasien und weiteren gesellschaftlichen Kontexten fragen wir: Wann wird Fürsorge zur Pflicht? Wann wird Tradition zur Kontrolle? Und warum wirkt weibliche Selbstaufgabe manchmal wie Liebe?

Ein Seminar über Ehe, Familie, Rollenbilder, Care-Arbeit und Selbstbestimmung – ernst, lebendig, kritisch und mit Raum für persönliche Reflexion.



Frau und Gesellschaft

Thema: Rechter Antifeminismus

Kurs-Nr.: 26H 0401305
dienstags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 01.12./08.12./15.12.
Gebühr: EUR 56,00

Dozentin: Dagmar Wirtz

Rechtsruck ist immer gleichzeitig auch Antifeminismus. Längst als »normal« empfundene Errungenschaften der Emanzipation stehen erneut auf dem Prüfstand und werden als »woke« und »Gender-Gaga« abqualifiziert. Wir reden von Rollback und Re-Traditionalisierung und unterschätzen das strategische Vorgehen von Antidemokrat*innen.

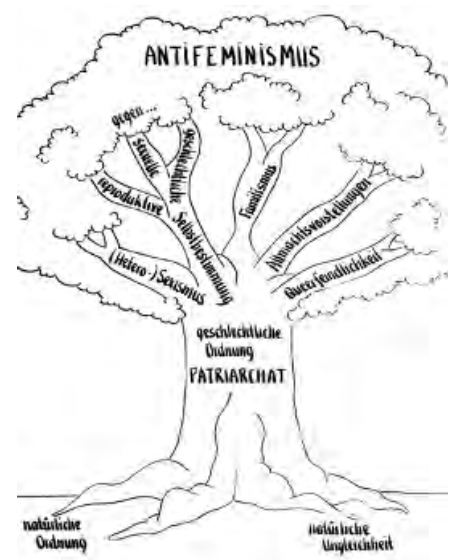
Antifeminismus wird als »Einstiegsdroge« in rechtes Denken bezeichnet, ist in der Mitte der Gesellschaft anschlussfähig und öffnet so die Tür zu antidemokratischen Einstellungen: wer die angebliche »natürliche« Ungleichheit der Geschlechter akzeptiert, akzeptiert auch »natürliche« Unterschiede zwischen Religionen, »Rassen« und Nationen. Und der Weg von Ungleichheit zu Ungleichwertigkeit ist nicht weit.

Im Seminar diskutieren wir an drei Vormittagen aktuelle Studienergebnisse zu Geschlechterrollen und Gleichstellung: »Die Förderung von Gleichstellung diskriminiert Männer«. »Frauen sollen sich wieder mehr auf ihre Rolle als Ehefrau und Mutter besinnen« – die Zustimmung zu diesen Aussagen steigt.

Wir betrachten Facetten von Antifeminismus und Sexismus und deren Auswirkungen auf Berufsalltag, Politik und gesellschaftliche Debatten (in dem Moment, in dem ich das schreibe, tobt eine unsägliche Kommentarschlacht, weil eine Frau Cheftrainerin einer männlichen Fußball-Bundesligamannschaft geworden ist).

Die Frage zum Schluss lautet:
Was können wir tun?
Wie wollen wir uns in den Diskussionen verhalten?
Wie können wir Frauen uns gegenseitig stärken und unterstützen?

Bildquelle:
<https://fempinetzwerk.wordpress.com/wp-content/uploads/2022/07/image.png>



Methodisch-orientiertes Angebot

Thema: Spontanität und Schlagfertigkeit

Kurs-Nr.: 26H 0401306
dienstags: 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 12.01./19.01./26.01.
Gebühr: EUR 56,00

Dozentin: Traute Surborg-Kunstleben

Oftmals fallen uns die »schlagkräftigen« Antworten erst einen Tag später ein. Kann man Spontanität und Schlagfertigkeit erlernen?

Mit verschiedenen Übungen erlernt Ihr spielerisch, Euren Standpunkt zu vertreten, Eure Meinung zu sagen, kreative Antworten zu finden.

Ihr übt

- selbstsicher aufzutreten
- Klartext zu reden
- kreative Antworten zu finden
- schlagfertig zu sein
- Umgang mit Emotionen
- Körperhaltung, Atem und Stimme

und erfährt dadurch

- Stärkung Eurer Persönlichkeit
- Ihr werdet wahrgenommen
- Sicherheit und Souveränität

Konstruktives Feedback hilft, Veränderungen sichtbar zu machen.

Sprachwissenschaften

Thema: Geheimsprachen – Gaunersprachen

Kurs-Nr.: 26H 0401307
dienstags 14:00 bis 16:35 Uhr (3-mal)
Termine: 06.10./13.10./20.10.
Gebühr: EUR 45,00

Dozentin: Jutta Georgine Wittmann

»Bimbis, Bock und Bulle« – ja wie reden wir denn? Wie der Federnfuxer oder wie der Wurschtl? Und woher haben wir das?

Dass wir Wörter aus dem Rotwelschen verwenden, das ahnen wir oft nicht. Diese Geheimsprache, auch Gaunersprache genannt, ist unter Vagabundierenden seit dem Mittelalter in Europa als gemeinsames Verständigungsmittel entstanden und hat sich weiter entwickelt.

Wir lernen diese unterhaltsame, farbenreiche, und sehr amüsante Sprache mit ihrem Galgenhumor, ohne den das Leben oft nicht zu ertragen ist, in vielen Beispielen kennen. Wir sehen, wie sich das Rotwelsche von den Sprachen der Sinti und der Roma, der Jenischen und vom Jiddischen unterscheidet, obwohl sie viele Gemeinsamkeiten haben.

Wir studieren die Funktion und die Methoden von Geheimsprachen, und die sozialen und sprachlichen Wurzeln des Rotwelschen. Wer sind die Sprecher? Wo waren, wo sind sie? Und wie bekommt man Einblick in dieses Geheimwissen? Da gibt es berühmte Sammler und Forscher – und reichlich Zeugnisse, auch aus dem Schwabenland.

IT/Neue Medien

Thema: **Künstliche Intelligenz – was ist das und was kann sie?** (Wiederholung)

Kurs-Nr.: 26H 0401308

max. 15 TN

dienstags 14:00 bis 16:35 Uhr (4-mal)

Termine: 03.11./10.11./17.11./24.11.

Gebühr: EUR 56,00

Dozent: **Dr. Ralf Hinz**

Überall lesen wir heute von der Künstlichen Intelligenz (KI). Aber was bedeutet das in der Praxis? Was ist überhaupt eine »Künstliche Intelligenz«? Es gibt heute eine fast unüberschaubar große Anzahl von Programmen, Werkzeugen und (Haushalts-)Geräten, die als »intelligent« bezeichnet werden.

Dieser Kurs will einen Einblick vermitteln und zeigen, wie viele KI-Werkzeuge in der Praxis ausprobiert werden können.

Nach einer Übersicht über die Bausteine einer KI werden wir einige Anwendungen ausprobieren. Wir starten mit ChatGPT, das viel mehr kann als nur Texte erstellen. Außerdem werden wir künstliche Bilder mit verschiedenen KI-Programmen erstellen. Darüber hinaus werden wir noch verschiedene Bereiche streifen, in denen die KI eine immer größer werdende Rolle spielt. Wir beenden den Kurs mit einem Ausblick und einem »Blick in die Glaskugel«.

Ihr braucht keine Vorbereitung und kein KI-Vorwissen, nur Neugierde auf das Thema. Bringt, wenn möglich, einen eigenen Laptop, ein Tablet und / oder ein Smartphone mit.

IT/Neue Medien

Thema: KI-Vertiefung: Chatbots, Bilderstellung und Bildbearbeitung mit künstlicher Intelligenz

Kurs-Nr.: 26H 0401309
dienstags 14:00 bis 16:35 Uhr (4-mal)
Termine: 08.12./15.12./12.01./19.01.
Gebühr: EUR 56,00

max. 15 TN

Dozent: Dr. Ralf Hinz

Künstliche Intelligenz entwickelt sich rasant – und eröffnet immer neue kreative und praktische Möglichkeiten. Dieser Vertiefungskurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit KI gesammelt haben und ihre Kenntnisse ausbauen möchten.

Im Mittelpunkt stehen drei besonders spannende Anwendungsbereiche:

- **Chatbots effektiv nutzen:** Vertieft den Umgang mit modernen KI-Chatbots, lernt fortgeschrittene Techniken für bessere Ergebnisse, strukturierte Prompts und den gezielten Einsatz im Alltag.
- **Bilder mit KI erstellen:** Entdeckt, wie ihr mit wenigen Eingaben beeindruckende Bilder generieren könnt. Ihr erfahrt, wie ihr Bildideen präzise formulieren und verschiedene Stile gezielt einsetzen könnt.
- **KI-gestützte Bildbearbeitung:** Optimierte und verändert Bilder mithilfe von KI – von kleinen Korrekturen bis hin zu kreativen Transformationen.

Der Kurs ist praxisorientiert aufgebaut: Kurze theoretische Impulse wechseln sich mit ausführlichen Übungen ab, die ihr direkt am eigenen Gerät umsetzen sollt.

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse im Umgang mit KI-Anwendungen (z.B. erste Erfahrungen mit Chatbots oder Bildgeneratoren), Beherrschen des eigenen Smartphones / Tablets / Laptops.
Bringt bitte ein Smartphone / Tablet / Laptop mit.

Geschichte/Architektur/Kunst

Thema: Das Reichstagsgebäude: Geschichte, Architektur und Kunst

Kurs-Nr.: 26H 0401310
dienstags 14:00 bis 17:30 Uhr (3-mal)
Termine: 01.12./08.12./15.12.
Gebühr: EUR 56,00

Dozentin: Dagmar Wirtz



Verhüllung durch Christo und Jeanne-Claude. Reichstagsbrand. Kuppelbesuch. Wir alle verbinden etwas mit dem »Wahrzeichen« Berlins, in dem das »Herz der Demokratie« schlägt. An drei Nachmittagen wollen wir uns mit Architektur, Kunst und Geschichte des Reichstagsgebäudes befassen.

Am ersten Termin beschäftigen wir uns mit der **Geschichte** des Baus: In vielen Bildern sehen wir, wie sich die deutsche Geschichte im wandelnden Aussehen des Reichstagsgebäudes widerspiegelt, von der »Quasselbude« in der Kaiserzeit über den Reichstagsbrand 1933 und die Bombardierung und »Eroberung« im Zweiten Weltkrieg, der nüchterne Umbau durch Paul Baumgarten bis 1973 und die eingeschränkte Nutzung während der Teilung Deutschlands.

Am zweiten Termin geht es um die **Verhüllung des Reichstagsgebäudes** durch Christo und Jeanne-Claude und den nachfolgenden **Umbau durch Sir Norman Foster** bis 1999, bevor im wiedervereinigten Deutschland der Umzug des Parlaments von Bonn nach Berlin erfolgte. Kaum einer weiß, dass der Deutsche Bundestag im Reichstagsgebäude ein modernes Parlament mit energieeffizienter Bauweise ist, dass beim Umbau sowjetische »Schmierereien« entdeckt und offengelegt wurden.

Am letzten Termin stehen die **Künstlerinnen und Künstler** im Vordergrund, die im Reichstagsgebäude ihre Werke ausstellen, die teilweise extra für den Bundestag geschaffen wurden. Nur als Auszug von Hunderten Werken: Günter Uecker schuf einen von allen Weltreligionen nutzbaren Andachtsraum. Viel diskutiert wurde die Installation »Der Bevölkerung« von Hans Haacke, das als Biotop einen Innenhof begrünt. Jenny Holzer schuf eine Stele mit digitalen Leuchtschriftbändern, auf der ausgewählte Reden von Abgeordneten laufen.

Ich freue mich auf eine spannende Reise und darauf, mit euch den Bundestag mal mit anderen Augen anzusehen!

Bildquelle: Dagmar Wirtz

Kunst

Thema: Kunst erkunden – Kunst erfahren

Kurs-Nr.: 26H 0401400

donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (2-mal)

Termine: 17.09./19.11.

Ort: Edwin Scharff Museum, Petrusplatz 4, Neu-Ulm

Gebühr: EUR 42,00 (einschl. Eintritt)

Dozentin: Dr. Helga Gutbrod

Das Museum einmal anders, nicht im Alleingang oder via Führung, sondern spielerisch für ganz persönliche Erkundungsgänge zu nutzen, ist Anliegen des Seminars. Nicht bloß Wissensvermittlung, sondern der eigene Bezug zur Kunst steht im Zentrum.

Mittels kreativer Techniken nähern wir uns spielerisch oder schreibend einzelnen Kunstwerken. Dazu sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, nur die Bereitschaft, sich für diese Art der Annäherung zu öffnen.

17.09. Ernst Barlach. Facetten der Liebe

Der Bildhauer, Grafiker und Schriftsteller Ernst Barlach (1870 – 1938), ein Weggefährte Edwin Scharffs, hat sich mit den wichtigen Menschheitsthemen Spiritualität, Menschlichkeit und Sinn auseinandergesetzt. Nicht die formale Umsetzung, sondern »das Wirklich und Wahrhaftige«, »der Mensch in seiner Blöße zwischen Himmel und Erde« steht für ihn im Vordergrund. Kein Wunder, dass er auch das Thema »Liebe« als genauer Beobachter nuancenreich erfasst und in seiner Tiefe auslotet. Gegenüberstellungen zu Werken Scharffs machen Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Kunstauffassungen deutlich.

19.11. Die Bildhauerin Louise Stomps

Eine Generation jünger als Barlach ist Louise Stomps (1900 – 1988). Die künstlerische Laufbahn der gebürtigen Berlinerin beginnt erst nach ihrer Heirat, der Geburt zweier Töchter und der Scheidung im Jahr 1927. Sie beginnt Bildhauerei zu studieren, wendet sich aber nach einer anfänglichen Orientierung an der klassischen Moderne allmählich der Abstraktion zu. Ab 1960 lebt sie zurückgezogen in Süddeutschland und widmet sich nun vermehrt der Holzbildhauerei. Wir erkunden die Kunst von Louise Stomps und ihr eigenwilliges, selbstbestimmtes Leben.

Die Ausstellungsräume sind an diesen Vormittagen für andere Besucher*innen geschlossen. Alle Teilnehmerinnen werden um 9 Uhr von einer Mitarbeiterin des Museums eingelassen. Es ist nicht möglich, zwischendurch das Museum zu verlassen.

Naturwissenschaften

Thema: Hallo Natur – wie wollen wir zusammenleben?

Kurs-Nr.: 26H 0401401
donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (6-mal)
Termine: 08.10./15.10./22.10./05.11./12.11./19.11.
Gebühr: EUR 96,00

Dozentin: Dr. Beatrix Wandelt

Die Sehnsucht nach dem »Paradies« wächst mit der Zunahme von Ängsten und Bedrohungen. Nachhaltigkeit, Klimaveränderung, Artensterben sind immer noch einige der aktuellsten Themen, die Menschen herausfordern.

Ein Blick in die Geschichte der Mensch-Natur-Beziehung und auf die europäische Kulturgeschichte seit der späten Steinzeit steht im Mittelpunkt des Kurses – bevor wir dann versuchen, neue Wege des Zusammenlebens auszuloten. Vergangenheit und Gegenwart in einen Dialog zu bringen, ist ein Versuch in unserem Kurs.

Dies sind unsere Einzelthemen: Jagd, Tiere, Bergbau, Holz, Warenhaus Natur. Auch die Rolle der Natur als Akteurin (Naturkatastrophen, Erde ohne Menschen?) steht im Gegenzug zu diesen Aspekten zur Entdeckung.

Eines ist nämlich sicher: Alles ist miteinander verbunden, hängt zusammen. Daher lohnt es sich, Zusammenhänge aufzuspüren und Einsicht in die Dringlichkeit sofortigen Handelns zu erlangen.





Persönlichkeitsorientiertes Angebot

Thema: Ganzheitliche Ernährung für Körper, Seele und Geist

Kurs-Nr.: 26H 0401402
donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 08.10./15.10./22.10.
Gebühr: EUR 56,00

Dozentin: Claudia Rebstock

Mehr Balance, Leichtigkeit und Wohlbefinden – ohne Druck, Verbote oder ständigen Kampf mit dem Essen. Dieser Kurs verbindet Ernährung, emotionale Zusammenhänge und mentale Gesundheit auf ganzheitlicher Ebene. Denn wahre Veränderung beginnt nicht nur auf dem Teller, sondern auch in Gedanken, Gefühlen und im Umgang mit sich selbst. Oft besteht bereits Wissen darüber, was gesund wäre – und trotzdem fällt es schwer, dauerhaft in Balance zu bleiben. Der Grund dafür liegt häufig nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf emotionaler und mentaler Ebene.

Vermittelt werden die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowie Wissen darüber, welche Nährstoffe der Körper wirklich benötigt, um sich energiegeladen, ausgeglichen und wohlfühlen.

Im Mittelpunkt stehen kein Verzicht und keine strengen Regeln, sondern ein gesunder und natürlicher Umgang mit Ernährung.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich wieder wohler im eigenen Körper fühlen möchten und aus dem Kreislauf von Verzicht und schlechtem Gewissen aussteigen möchten. Es geht darum Ernährung ganzheitlich zu verstehen und mehr innere Ruhe und Balance zu finden.

Er bietet praktische Übungen und Reflexionen, alltagstaugliche Impulse, Wissen über Ernährung und emotionale Zusammenhänge, Raum für persönliche Entwicklung und ganzheitliche Begleitung ohne Bewertung oder Druck. Gesundheit und Wohlbefinden entstehen nicht durch Druck oder Perfektion, sondern durch Verständnis, Balance und die Verbindung zu sich selbst.

Methodisch-orientiertes Angebot

Thema: **Frauen, die denken, sind unbequem.
Frauen, die sprechen, sind nicht mehr zu überhören.**

Kurs-Nr.: 26H 0401403
donnerstags: 09:00 bis 12:30 Uhr (4-mal)
Termine: 19.11./26.11./03.12./10.12.
Gebühr: EUR 73,00

Dozentin: **Traute Surborg-Kunstleben**

Es ist ein Ort für deine Stimme –
klar, lebendig, kraftvoll.
Eine Stimme, die wächst, sich zeigt, Raum einnimmt.
Wir arbeiten mit Frauenpoesie und Reden von Frauen, die aufbrechen, stören, bewegen.
Worte von Frauen, die sich nicht zurücknehmen –
und deshalb berühren und Kraft entfalten.
Wir lesen nicht nur.
Wir sprechen. Wir verkörpern. Wir geben Raum.
Mit Stimme, Körper, Präsenz.
Mit Klarheit. Mit Kraft.
Du erkundest deine Stimme,
bringst Worte nach außen
und gibst dem, was in dir ist, Ausdruck.

Für dich, wenn du:

- Frauenpoesie und Reden von Frauen erleben und vertiefen willst
- Stimme und Ausdruck stärken möchtest
- Raum einnimmst und präsent bist

Ein Raum voller Energie, Ausdruck und lebendiger Stimmen –
und der Freude, dich selbst darin zu entdecken.

Naturwissenschaften

Thema: Das Wunder Mensch! Den Körper besser verstehen lernen – Teil 3

Kurs-Nr.: 26H 0401404
donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (4-mal)
Termine: 26.11./03.12./10.12./17.12.
Gebühr: EUR 73,00

Dozentin: Dr. Gabriele Mecklenbrauck

Im kommenden Semester folgt an vier Vormittagen eine weitere Fortsetzung des Kurses »Das Wunder Mensch!«.

Wir beschäftigen uns zu Beginn mit unserer Atmung: wie funktioniert die Sauerstoffversorgung all unserer Zellen?

Anschließend geht es dann um unsere Regulationssysteme im Körper: das Nerven- und das Hormonsystem.

- 1. Das Atemsystem** – die Luft zum Leben
- 2. Zentrales Nervensystem** – Gehirn und Rückenmark
- 3. Peripheres und vegetatives Nervensystem**
- 4. Hormonsystem I** – Hormondrüsen im Gehirn, Schilddrüse und Nebennieren

Folgende Fragen wollen wir während des Kurses u.a. besprechen:

- Wie funktionieren die Nervenzellen? Wieso fließen elektrische Ströme in unserem Körper?
- Wie funktioniert das Gehirn?
- Wie denken wir? Was bedeutet »Gedächtnis«?
- Was sind Hormone, wie wirken sie?
- Schilddrüse – kleines Organ und große Wirkungen!

Kulturwissenschaften

Thema: China – zwischen Mao und Weltherrschaft? – Teil 1

Kurs-Nr.: 26H 0401405
donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (4-mal)
Termine: 14.01./21.01./28.01./04.02.
Gebühr: EUR 73,00

Dozentin: Judith Happ

China als Bedrohung oder als Herausforderung? In den Medien sorgt China seit Jahrzehnten immer wieder für Schlagzeilen. Aber was wissen wir wirklich über dieses Land? Es ist ein Land mit einer jahrtausendealten Geschichte, mit faszinierenden Landschaften und mit über 1,4 Milliarden Einwohnern, deren Sprache aus Bildern besteht. Grundlegende Daten und Fakten, zahlreiche Fotos, sowie teils spannende, teils lustige Erfahrungen aus dem Alltagsleben bringen Land und Leute auf anschauliche Weise näher.

- Wie funktioniert überhaupt eine Sprache ohne Buchstaben?
- Wofür wurde die große Mauer gebaut?
- Sozialismus oder Kapitalismus – wo steht China gut 50 Jahre nach Mao?
- Der Blick Chinas in die Zukunft – für China und für die Welt

Geografie, Geschichte, Wirtschaft und Politik, Alltag in China – diese und andere Themen werden im Kurs beleuchtet.

Naturwissenschaften

Thema: Ressourcen erkennen und stärken – mit praktischen Tipps und Übungen

Kurs-Nr.: 26H 0401406
donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (4-mal)
Termine: 14.01./21.01./28.01./04.02.
Gebühr: EUR 73,00

Dozentin: Dr. Gabriele Mecklenbrauck

An vier Vormittagen werden wir uns in diesem Semester damit beschäftigen, welche Möglichkeiten zur Selbstheilung Körper und Psyche besitzen und wie man diese aktivieren kann. Es gibt je nach Thema praktische Tipps aus der Naturheilkunde und Übungen, zum Teil auch in kleineren Gruppen.

Die Schwerpunkte in diesem Kurs werden sein:

- **Das Geheimnis des Schlafs**

Wie erreicht man einen gesunden Nachtschlaf, um ausgeruht den Tag beginnen zu können? Wir werden verschiedene Tipps und Hilfen bei Schlafproblemen besprechen.

- **Die Gesundheit liegt im Darm**

Zunächst gibt es ein paar Informationen zur Funktion des Darms und seiner Bedeutung für unser Wohlbefinden. Viele gesundheitliche Probleme können mit dem Darm im Zusammenhang stehen, z.B. Allergien, Immunschwäche, Hautprobleme und mehr! Was kann man tun?

- **Wirbelsäule und Gelenke – wie man fit und beweglich bleibt**

Rückenschmerzen, Arthrose in verschiedenen Gelenken, Rheuma – all das schränkt die Lebensqualität ein und wirkt sich auf den ganzen Menschen aus, weil Bewegung ein Grundbedürfnis ist. Wie lässt sich damit leben? Ihr lernt Selbsthilfeübungen und bekommt Tipps für den Alltag.

- **Seelische Belastungen – Strategien zur Bewältigung**

Wir leben im Moment in außergewöhnlich belastenden und schwierigen Zeiten. Viele Ängste können dadurch aktiviert werden, die immer etwas mit der eigenen Persönlichkeit und dem bisher Erlebten zu tun haben. Aber jeder hat individuelle Strategien im Laufe des Lebens entwickelt, die nur erkannt und geübt zu werden brauchen. Ihr lernt in diesem Kurs einige Übungen zur Ressourcenaktivierung und -stärkung.

Theologie/Gesellschaft

Thema: Zeit: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Kurs-Nr.: 26H 0401407
donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 14.01./21.01./28.01.
Gebühr: EUR 56,00

Dozent: Wolfgang Ristok

Der Philosoph Immanuel Kant beschrieb Raum und Zeit als die Grundkategorien menschlicher Erfahrung.

Die »Zeit« begegnet uns dabei in drei Weisen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

In diesem Kurs soll es speziell um den Aspekt »Zukunft« gehen.

1. Wir wollen nachfragen, wie Modelle für die Zukunft in früheren Zeiten ausgesehen haben. Beispielhaft betrachten wir dabei

- die Bibel mit ihrer/ihren Vorstellungen vom Paradies und dem »Reich Gottes«,
- Thomas Morus (um 1500) mit seinem Buch und Entwurf »Utopia«,
- Karl Marx (19.Jhdt.) mit seiner Vision von der »Klassenlose(n) Gesellschaft«

Welche Relevanz diesen Modellen heute noch zukommt, soll im Teil »Fazit« bedacht werden.

2. Anschließend versuchen wir zu entdecken, welche Zukunftsmodelle gegenwärtig gesellschaftlich und individuell wirksam sind. Oder heißt es hier Fehlanzeige?

3. Im dritten Teil kommt die psychologische Ebene hinzu mit der Frage: Wie bestimmt das Voraus-Denken in die Zukunft, zum Beispiel in sogenannten Tagträumen, den Alltag von uns Menschen?

Zwei Autoren haben sich mit dieser Frage näher befasst: der Philosoph Ernst Bloch in seinem Werk »Prinzip Hoffnung« und der Psychologe Heiko Ernst in seinem Buch »Innenwelten«. Von beiden wollen wir Impulse aufnehmen.

Und die Beobachtungen an uns selbst sind die Grundlage für unser Gespräch.

Wolfgang Ristok, aufgewachsen in Stuttgart und Esslingen. Nach dem Theologiestudium viele Jahre als Gemeindepfarrer tätig und zuletzt als Lehrer für (Ev.) Religion an der Valckenburgschule in Ulm. Interessiert an sozialetischen Themen in- und außerhalb der Bibel und spirituell verbunden mit der Kommunität von Taizé. Er unterrichtet bereits seit einigen Jahren an der Männerakademie.

Literatur

Thema: Bücher, die Horizonte erweitern

Kurs-Nr.: 26H 0401408
donnerstags **11:00 bis 12:30 Uhr** (4-mal)
Termine: 08.10./05.11./03.12./14.01.
Gebühr: EUR 40,00

Dozentin: Mirjam Mahler

»Wenn es ein Buch gibt, das du lesen möchtest, es aber noch nicht geschrieben wurde, dann musst du es schreiben.«

Toni Morrison
Nobelpreisträgerin 1993

Wir lesen in diesem Semester vier verschiedene Bücher, die uns neue Welten zeigen, Bücher, die uns die Welt aus einer neuen Perspektive sehen lassen, Bücher von Autorinnen und Autoren, die uns mit auf die Reise nehmen.

Wir lesen das Buch vor dem Termin und treffen uns, um über unsere Eindrücke zu diskutieren. Was hat das Buch in uns ausgelöst? Was hat sich für uns verändert?

Semesterschwerpunkt: Bücher aus Europa

Das erste Buch ist:

»Zeitzuflucht« von Georgi Gospodinov (Bulgarien)

Die weiteren Buchtitel wählen die Teilnehmerinnen gemeinsam aus.

Ein ähnlicher Kurs wird in englischer Sprache als **»Book Club Online«** Kurs-Nr. 26H 0401566 angeboten.

WINTERSEMESTER 2026/27



Französisch

Thema: **Französisch – auffrischen und erweitern** (Fortsetzung)

Kurs-Nr.: 26H 0401409

max. 12 TN

donnerstags 13:00 bis 14:30 Uhr (13-mal)

Beginn: 01.10.2026

Gebühr: EUR 104,00

Dozentin: **Sophie Bischofberger**

Ziel dieses Kurses ist es, bereits erworbene und vertraute französische Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 zu vertiefen und den Wortschatz zu erweitern. Die Teilnehmerinnen lernen auf dynamische Weise das freie Sprechen, unter anderem durch kleine Präsentationen. Sie werden selbstbewusster im Umgang mit der Sprache und entwickeln Freude daran.

Niveau: B1

Lehrwerk: Voyages Neu B1, Hueber Verlag ab Lektion 3 – 4 (im Handel selbst zu besorgen)

Zu einer Schnupperstunde seid Ihr herzlich willkommen.

Termine:

01.10.

08.10.

15.10.

22.10.

05.11.

12.11.

19.11.

26.11.

03.12.

10.12.

17.12.

14.01.

21.01.

IT/Neue Medien

Thema: Fotografieren mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 26H 0401410
donnerstags 14:00 bis 16:35 Uhr (3-mal)
Termine: 15.10./22.10./05.11.
Gebühr: EUR 59,00 (Kleingruppe)

max. 10 TN

Dozent: Dr. Ralf Hinz

Aktuelle Smartphones haben sehr gute Kameras. Trotzdem werden Smartphone-Bilder oft »belächelt«.

In diesem Kurs wollen wir lernen und selbst probieren: Was zeichnet eine gute Bildgestaltung aus? Wie kann ich ein interessantes Bild »komponieren«?

Wir werden uns einige Themen aus dem Bereich der Bildgestaltung auswählen und gezielt fotografieren. Anschließend wollen wir uns die Bilder gemeinsam anschauen.

Bei Bedarf sprechen wir auch über das Sichern von Bildern auf dem Smartphone, dem PC und in der Cloud.

Bitte bringt Euer Smartphone mit.



Methodisch-orientiertes Angebot

Thema: Porträtfotografie: »Frauenbilder«

Kurs-Nr.: 26H 0401411
donnerstags 14:00 bis 16:35 Uhr (3-mal)
Termine: 12.11./19.11./26.11.
Gebühr: EUR 59,00 (Kleingruppe)

max. 10 TN

Dozent: Dr. Ralf Hinz

Mögt ihr gerne andere Menschen, z.B. eure Familie fotografieren? Mögt ihr selbst gerne fotografiert werden? Oder hasst ihr es, wenn ihr fotografiert werdet?

In diesem Kurs probieren wir das alles aus und erarbeiten uns, was ein gutes Porträt ausmacht. Wir fotografieren uns natürlich gegenseitig. Und wem das unangenehm ist wird merken: Das ist gar nicht schlimm, wenn man auf zwei, drei Kleinigkeiten achtet. Wer gar nicht will, muss sich aber nicht fotografieren lassen.

Wir beginnen mit Themen wie »wie stelle ich mich hin« und Bildgestaltung. Danach werden wir uns Zeit nehmen, um das Ganze selbst zu üben.

Wir wollen uns auch die Zeit nehmen, eure Bilder gemeinsam anzuschauen. Gute Bilder werden der Fotografierten gerne zur Verfügung gestellt, unangenehme Bilder werden gelöscht.

Bitte Smartphone oder Kamera mitbringen.

Kunst/Kreativ

Thema: Intuitives Malen mit Badezusätzen – Moorlauge und Badesalz + Pigmente

Kurs-Nr.: 26H 0401412

max. 6 TN

donnerstags 14:00 bis 16:30 Uhr (2-mal)

Termine: 03.12./10.12.

Ort: Atelier io sono, Pfarrer-Weiß-Weg 16, Ulm-Söflingen (Untergeschoss)

Gebühr: EUR 40,00 (Kleingruppe, zuzügl. 10 bis 20 € Materialkosten)

Dozentin: Dr. Petra Buchwald

An zwei Nachmittagen treffen wir uns zum Malen eines ungewöhnlichen Bildes: wir verwenden Moorlauge (ein Badezusatz) in unterschiedlich wässriger Lösung, um den Malgrund zu gestalten.

Weiter geht es entweder Ton in Ton oder auch in Kombination z.B. mit Kupfer und Salz. Als Alternative dazu kann das Bild auch durch Pigmentfarben belebt werden. Durch Verwendung von Seidenpapier, Wolle, Schnüren oder Leinwandresten ist auch das Formen einer Struktur möglich, sodass das Bild einen 3D-Effekt bekommt.

Bitte Kittel, Schürze oder Kleidung, die noch Farbe vertragen kann, mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 10 bis 20 € werden im Kurs abgerechnet.

Dr. Petra Buchwald ist freie Künstlerin, Kunsttherapeutin, Ärztin und ganzheitlicher Coach. Sie hat ein eigenes Atelier in Söflingen, Pfarrer-Weiß-Weg 16 (www.atelier-iosono.de)

Gesellschaft

Thema: **Letzte Reise – Über den Tod spricht man nicht ... oder doch?**
(Wiederholung)

Kurs-Nr.: 26H 0401500 max. 10 TN
freitags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 02.10./09.10./23.10.
Gebühr: EUR 75,00 (Kleingruppe)

Dozentin: **Lea Scheurer**

In entspannter Atmosphäre reden wir über alles Wichtige rund um das Thema Bestattung und halten unsere Wünsche und Vorstellungen fest. Ziel des Kurses ist es, genügend Wissen zu vermitteln, so dass die Teilnehmerinnen in Zukunft jederzeit selbst Änderungen an ihrer Bestattungsvorsorge vornehmen können.

Folgende Themen werden wir behandeln:

- Bürokratie, Abmeldungen, Personalien
- Aufklärung zu möglichen Bestattungsarten
- Inhalt und Ablauf der Trauerfeier
- Aufbahrung, Trauerpsychologie
- Bestattungskosten, sonstige Fragen

Am Ende des Kurses werden wir unsere Bestattungsvorsorge mit nach Hause nehmen und dann können wir uns künftig beruhigt anderen Dingen widmen.

Lea Scheurer ist Bestatterin aus Leidenschaft. Sie hat während ihrer zehnjährigen Berufstätigkeit erkannt, dass ihre Arbeit weit über den Verkauf von Särgen und Urnen hinausgeht. Vielmehr möchte sie Menschen in der Zeit des Abschieds unterstützen und helfen, einen gesunden Weg durch die Trauer zu finden. Deshalb hat sie sich im Bereich Trauerpsychologie spezialisiert und die Weiterbildung zur Sterbe- und Trauerbegleiterin absolviert. Eine transparente, unabhängige und einfühlsame Beratung ist ihr dabei besonders wichtig – immer mit dem Blick auf das, was der/die Betroffene braucht.

Methodisch-orientiertes Angebot

Thema: Klang erleben – eine Auszeit für Körper, Geist und Seele

Kurs-Nr.: 26H 0401501
freitags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 13.11./20.11./27.11.
Gebühr: EUR 75,00 (Kleingruppe)

Dozent: Bruno Molinari

Taucht ein in die zauberhafte Welt der Klänge und gönnt Euch eine besondere Auszeit vom Alltag. Die sanften, harmonischen Schwingungen von Klangschalen und Gongs können tief berühren, entspannen und neue Energie schenken. In diesem dreiteiligen Workshop entsteht ein geschützter Raum, in dem Ihr loslassen, auftanken und Euch selbst auf achtsame Weise neu begegnen könnt.

Am ersten Termin laden Klänge zum Ankommen ein. Ihr lernt die Instrumente kennen und erlebt eine wohltuende Klangreise, die Euch in die Stille und Entspannung führt. Kleine Übungen unterstützen Euch dabei, die feinen Schwingungen im eigenen Körper bewusst wahrzunehmen.

Der zweite Termin öffnet den Raum für Begegnung und Selbsterfahrung. In achtsamer Partnerarbeit dürft Ihr erste einfache Anwendungen der Klangmassage ausprobieren – mal gebend, mal empfangend. So entsteht ein intensives Erleben von Vertrauen, Berührung und Klang.

Beim dritten Termin vertieft Ihr Eure regenerativen Erfahrungen und entdeckt die Wirkung der Klangschalen und weiterer Klanginstrumente in Verbindung mit anderen Entspannungsformaten. Kleine Rituale und eine abschließende Klangreise laden dazu ein, das Erlebte zu integrieren und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Der Workshop richtet sich an alle, die sich nach Entspannung, innerer Ruhe und neuer Lebendigkeit sehnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringt bequeme Kleidung, eine Decke und zwei kleine Kissen mit.

Bruno Molinari ist freiberuflicher Entspannungstrainer mit den Schwerpunkten Klangmassage nach Peter Hess und Fußreflexzonenmassage nach Hanne Marquardt, außerdem Seminarleiter »Ocean Drum« mit eigenem Praxishandbuch, Gong Master und Business Coach (FU Berlin).

Theologie

Thema: Geschichte des Judentums in Mitteleuropa

Kurs-Nr.: 26H 0401502
freitags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 04.12./11.12./18.12.
Gebühr: EUR 56,00

Dozent: Wolfgang Ristok

Die aus dem Mittelalter stammende Straßennennung »Judenhof« macht deutlich, dass es auch in Ulm seit langem jüdische Mitbürger*innen und eine jüdische Gemeinde gegeben hat. Wie es dazu kam und welche Rahmenbedingungen seit der Antike dazu beigetragen haben, soll uns im ersten Teil beschäftigen. Dazu gehört auch die Frage, welches religiöse Selbstverständnis die israelitisch-jüdischen Gläubigen in den 2000 Jahren vor ihrer Ankunft in Mitteleuropa entwickelt hatten.

Nach einer langen ersten Phase eines friedlichen Zusammenlebens von Christen und Juden im frühen Mittelalter begannen um 1100 die ersten Verfolgungen von jüdischen Gemeinden in Mitteleuropa.

Wie es zu dieser Ablehnung kam und wie sie begründet wurde, wird im zweiten Teil besprochen. Und ein Exkurs soll klären, wie das »Jiddische« als Sprache entstanden ist.

Mit der beginnenden Neuzeit gingen die Anfeindungen gegen die Juden zurück. Durch die Gesetze Napoleons kam es in vielen Regionen Europas (außer Russland) zu einer rechtlichen Besserstellung bzw. Gleichstellung der jüdischen Menschen.

Dennoch blieb die (feindliche) Ablehnung des Jüdischen im Denken vieler Menschen lebendig, zumindest latent, bis sie im 20. Jahrhundert schließlich alle Schranken der Humanität niedertrat.

Dieser grausame Abschluss soll aber nicht vergessen machen, dass es damals und in den Jahren davor immer wieder auch berührende Beispiele der Solidarität gegenüber jüdischen Personen gegeben hat. Einige wollen wir kennenlernen.

Abschließend wollen wir die Rolle der Frau(en) in der jüdischen Kultur erkunden. Angefangen im Tenach, dem Alten Testament, mit der Richterin Deborah bis hin zu Margot Friedländer, die 2025 verstarb – nach einer großen Rede im deutschen Bundestag.

Und vielleicht reicht es auch noch zu dem Film »Yentl« mit Barbra Streisand.

Wolfgang Ristok, aufgewachsen in Stuttgart und Esslingen. Nach dem Theologiestudium viele Jahre als Gemeindepfarrer tätig und zuletzt als Lehrer für (Ev) Religion an der Valckenburgschule in Ulm. Interessiert an sozialetischen Themen in- und außerhalb der Bibel und spirituell verbunden mit der Kommunität von Taizé. Er unterrichtet bereits seit einigen Jahren an der Männerakademie.

Psychologie

Thema: Grenzen setzen durch Klarheit

Kurs-Nr.: 26H 0401503
freitags 09:30 bis 12:00 Uhr (3-mal)
Termine: 15.01./22.01./29.01.
Gebühr: EUR 47,00

Dozentin: Verena Lehmann

Dieses Seminar basiert auf dem Konzept der bewussten Wahrnehmung nach Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun.

Wir lernen anhand verschiedener Übungen unsere automatisierten Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster bewusster wahrzunehmen. Persönliche Interpretationen führen häufig dazu, dass Menschen schnell und automatisch reagieren. Dabei können unbeabsichtigt andere verletzt oder gekränkt werden, obwohl ursprünglich lediglich ein eigenes Anliegen oder Bedürfnis zum Ausdruck gebracht werden sollte.

Oft richtet sich die Aufmerksamkeit vor allem auf das Verhalten anderer Menschen und darauf, was man von ihnen erwartet. Weniger häufig wird hinterfragt, welchen eigenen Beitrag man zu einem Konflikt leistet und was das Gegenüber benötigt, um die eigene Botschaft verstehen zu können. Durch diese individuellen Wahrnehmungsfilter treten vermeintlich »unzureichende« Verhaltensweisen anderer besonders deutlich hervor.

Im Mittelpunkt des Seminars steht daher die Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben – insbesondere mit unerfüllten Bedürfnissen, die zu Reizbarkeit, Missverständnissen und Unklarheiten im Ausdruck führen können.

Wer nach außen klare Grenzen setzen möchte, benötigt innere Transparenz und Klarheit. Das Seminar hat Selbsterfahrungscharakter. Die Teilnehmerinnen beschreiben ihre eigenen Erfahrungen, ohne die Schilderungen anderer zu kommentieren oder zu bewerten. Diese Form der Beschreibung unterstützt die bewusste Verarbeitung im sprachlichen Bereich des Gehirns. Die Seminarleitung begleitet und moderiert den Prozess.

Zu diesem Seminar passt thematisch das Angebot von Adelheid Schmidt zur Gewaltfreien Kommunikation »Ich höre was, was Du nicht sagst« Kurs-Nr. 26H 0401504

Psychologie

Thema: »Ich höre was, was Du nicht sagst« – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

Kurs-Nr.: 26H 0401504
freitags 09:00 bis 16:00 Uhr (2-mal)
Termine: 04.12./11.12.
Gebühr: EUR 90,00 (Kleingruppe)

Dozentin: Adelheid Schmidt

Unser Leben lang haben wir mit anderen Menschen zu tun. Mal ist das für uns angenehm, mal nicht. Wenn es nicht so leicht geht, suchen wir vielleicht einen Schuldigen. Oder wir ärgern uns über etwas, das uns immer wieder passiert.

Die »einfachste« Lösung ist klar: Der andere sollte sich ändern, dann gäbe es keine Probleme – glauben wir. Jedoch haben wir keine Macht über das Verhalten anderer Menschen. Daher ist es erfolgreicher, selbst dazulernen. Wir bekommen neue Handlungsspielräume.

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt, wie es gelingt

- uns aufrichtig mitzuteilen – ohne Kritik oder Vorwurf
- den anderen zu verstehen – auch wenn ich nicht einverstanden bin
- selbstbewusst klare Bitten auszusprechen – statt Forderungen zu stellen
- mich für meine Werte einzusetzen – ohne andere zu verurteilen
- sich für eigene Anliegen einzusetzen – ohne Recht haben zu müssen
- unerwünschtes Verhalten anzusprechen – ohne andere zu kränken
- Kritik, Angriff und Vorwurf zu hören – ohne sie persönlich zu nehmen

In diesem Kurs lernen und üben wir an eigenen Beispielen, mit einem leicht verständlichen Modell, eine wertschätzende Haltung (uns und anderen gegenüber) zu leben.

Zu diesem Seminar passt thematisch das Angebot von Verena Lehmann »Grenzen setzen durch Klarheit« Kurs-Nr. 26H 0401503

Literatur

Thema: **Gastland der Frankfurter Buchmesse 2026:
Tschechien – »Ein Land an der Küste«**

Kurs-Nr.: 26H 0401505
Dienstag 29.09., 09:00 bis 12:30 Uhr (1-mal)
Gebühr: EUR 20,00

Dozent: **Thomas Mahr**

Der Slogan ist eine Anspielung auf William Shakespeares »Das Wintermärchen«, in dem ein fiktives Land am Meer namens »Böhmen« vorkommt. Es symbolisiert Tschechien als Teil des großen Weltmeeres der Literatur. Sicherlich hat sich Tschechien seit seiner Trennung von der Slowakei 1993 mit einer regen, eigenständigen Literatur weiterentwickelt.

Allen voran gibt es mit Jaroslav Rudiš, Kateřina Tučková, Iva Procházková und Eli Beneš gegenwärtig eine rege Literaturlandschaft in Böhmen und Mähren. Allerdings beziehen sich viele neue literarische Werke auf die Zeit des Kommunismus, weiter zurück zwischen den Kriegzeiten und die so erfolgreiche erste tschechoslowakische Republik. Immer wieder taucht auch die Vertreibung der Deutschen auf, die von einer neuen jüngeren tschechischen Generation aufgearbeitet wird.

Es stellt sich dann die Frage nach Autoren wie Milan Kundera, Bohumil Hrabal und Vaclav Havel, die heute noch als tschechoslowakische Autoren gelten und weiter noch – was ist mit Franz Kafka, Max Bork oder Leo Perutz als deutsche Autoren mit tschechischem Hintergrund.

Doch halt, was soll diese Trennung durch die nationalen Fragen, dieses Böhmen und Mähren ist ein solch schönes Land, das über die Jahrhunderte hinweg in allen Bereichen der Kunst, der Musik und der Literatur Großes geleistet hat. Und nicht zu vergessen der Humor, als tschechisches Merkmal und die große Bedeutung, die das Land europaweit für das Kinder- und Jugendbuch hat.

Gemeinsam wollen wir wieder eintauchen in die Literatur und die Historie eines Landes, das so reich ist an Geschichten, an einer zauberhaften Landschaft und der berühmten böhmischen Küche.

Geschichte

Thema: Exkursion nach Bad Buchau ins Federseemuseum

Kurs-Nr.: 26H 0401506

Donnerstag 01.10., 09:00 bis 12:30 Uhr in der vh

Freitag 02.10., 09:00 bis 17:00 Uhr (Exkursion)

Gebühr: EUR 68,00 (einschl. Eintritt, zuzügl. Fahrtkosten)

Dozentin: Dr. Marianne Erath

»15.000 Jahre Leben am See« werden in der Dauerausstellung wieder lebendig: Den Besucher erwarten wertvolle Artefakte aus den nahe gelegenen Welterbestätten, die durch die ausgezeichneten Erhaltungsbedingungen im Federseemoor bis heute erhalten sind.

Mit einem chronologischen Überblick beginnt der Einstieg bei den eiszeitlichen Rentierjägern an der nahe gelegenen Schussenquelle (ca. 15.000 v. Chr.), führt über die letzten Jäger und Sammler der mittleren Steinzeit und ersten Dörfer am Federsee (um 4.000 v. Chr.) bis zu den Menschen der Bronzezeit (ab 2.000 v. Chr.).

Im weiteren Verlauf schließen sich speziell aufbereitete Themen an, die den Alltag der Siedler im Moor beleuchten. Dabei erfahren Besucher*innen beispielsweise mehr über die Hausgemeinschaften, neue Haustiere, die Jagd oder welche Innovationen die Feldarbeit erleichterten. Besonders der Fischfang spielte für die damaligen Gemeinschaften eine herausragende Rolle, was durch verschiedene Fischfanggeräte eindrucksvoll nachgewiesen werden kann. Zu Lande waren die Menschen mobiler geworden und nutzten frühe Wagen: Im Federseeried gefundene Radteile stammen aus der Zeit um 3.000 v. Chr. und zählen somit zu den ältesten Scheibenrädern der Welt. Durch den Fernhandel, bei dem der Federsee als »Drehscheibe« zwischen Rhein und Donau fungierte, fand zudem ein reger Austausch von Ideen, Vorstellungen und Innovationen statt. Viel Raum nimmt der Glaube in der Vorgeschichte ein. Als mystischer Ort wird das Moor immer wieder zur heiligen Stätte für Opferungen von wertvollen Gegenständen, aber auch von Menschen.«

Text: Internet Federseemuseum

Nach dem Besuch des Museums bleibt Zeit für Kaffee oder Bummel in Bad Buchau.

Die Anfahrt wird mit dem Zug erfolgen.

Aufgrund notwendiger Planungssicherheit haben wir die Stornierungsfrist bei Exkursionen auf **zwei Wochen vor Exkursionsbeginn** festgelegt. Alle anderen Kurse haben weiterhin eine Stornierungsfrist von spätestens einer Woche vor Kursbeginn (siehe Rückseite Anmeldekarte).



Gesellschaft/Umwelt

Thema: Vortrag: Nachhaltigkeit – Herkunft und heutige Bedeutung

Kurs-Nr.: 26H 0401507

Donnerstag 01.10., 11:00 bis 12:30 Uhr (1-mal)

Gebühr: EUR 10,00

Dozent: Reinhold Glasl

Seit Jahren wollen Staat, Gesellschaft und Industrie »nachhaltig« sein.

Die »moderne« Idee der Nachhaltigkeit ist 300 Jahre alt und stammt von einem bayerischen Forstbeamten.

Was bedeutet dieses Wort wirklich und weshalb ist seine Verknüpfung mit der »Enkeltauglichkeit« und unser aller Zukunft so wichtig?

Wieso sind gerade jüngere Menschen betroffen und warum drängen UN und EU – zum Teil mit scheinbar riesigen bürokratischen Vorgaben – auf die Einhaltung oft unverständlicher Bestimmungen?

Reinhold Glasl beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Nachhaltigkeit, vornehmlich in der 1992 aufgekommenen Agenda-21-Bewegung. Dort war er in den neunziger Jahren in seiner Heimatstadt Co-Vorsitzender und hat zum sogenannten »Energiearbeitskreis« (geführt von einem emeritierten Professor der Hochschule Münchens) immer noch Verbindungen.

Kunst

Thema: Der Kunstverein Ulm e.V. mit Metzgerurm und Schuhhaussaal

Kurs-Nr.: 26H 0401508

freitags 02.10. und 22.01., 14:00 bis 15:00 Uhr (2-mal)

Gebühr: EUR 20,00

Dozentin: Laura Försch

1887 haben zehn Ulmer Bürger*innen den Kunstverein Ulm e.V. gegründet, der seither einen offenen Austausch über regionale und internationale zeitgenössische Kunst direkt in der Innenstadt von Ulm bietet. Im Fokus steht die Auseinandersetzung mit Wahrnehmung, Wirksamkeit und Zukunftsfragen, denen sich junge wie auch etablierte Künstler*innen im »Schuhhaussaal« widmen. Das Programm umfasst neben den wechselnden Ausstellungen auch ein vielfältiges Angebot aus Musik, Literatur und Popkultur.

02.10. Besuch und Führung im Metzgerurm: Johannes Pfeiffer — Equilibrio

Johannes Pfeiffers Seilinstallation veränderte nicht nur den Blick auf Ulms schiefen Turm. Als sich die Stadt Ulm dazu entschloss, die temporäre Installation des Künstlers Johannes Pfeiffer zu erwerben und dauerhaft am Turm zu belassen, keimte die Idee, den Turm in eine Galerie zu verwandeln.

Bis Oktober 2026 ist der Metzgerurm Dependance der kum – Kunstverein im Metzgerurm und wird zu einem ganz besonderen Ausstellungsraum, der einen Besuch lohnt!

22.01. Besuch und Führung im Schuhhaussaal

Fünf bis sechs Mal pro Kalenderjahr präsentiert der Kunstverein Ulm e.V. im historischen Schuhhaussaal sein Ausstellungsprogramm.

Es besteht in der Regel aus vier bis fünf Einzelausstellungen und einer Gruppenausstellung. Welche Ausstellung wir im Januar besuchen werden steht noch nicht fest. Lasst euch überraschen.

Aktuelle Infos finden sich unter <https://kunstverein-ulm.de/> sowie über Instagram @kunstvereinulm

Laura Försch ist studierte Kulturmanagerin. Ihr Fokus liegt auf nachhaltigem Projektmanagement sowie inklusiver Kunstvermittlung vor und hinter den Kulissen.

Nach über 10 Jahren in der Kulturlandschaft Kölns/NRW, führte ihr beruflicher Weg nach Ulm in die Kunsthalle Weishaupt. Sie versteht sich als Generalistin und Kommunikatorin zwischen diversen Branchen, Stakeholdern und Menschen und ist aktuell freiberuflich als Kunstvermittlerin tätig. Zudem engagiert sie sich für den Kunstverein Ulm sowie als Mitglied des »Team Demokratie« in der politischen Bildungsarbeit.

Kultur

Thema: Theater Plus – Mittendrin statt nur dabei!

Kooperation mit dem Theater Ulm (gemeinsam mit der Männerakademie)

Kurs-Nr.: 26H 0401590

Termine Mittwoch, 07.10./Donnerstag, 15.10., Dienstag, 15.12./Donnerstag, 07.01. (4-mal)
Vorstellungen: Samstag, 14.11.2026 und Samstag, 20.02.2027

Ort: Theater Ulm (Treffpunkt Theaterkasse)

Gebühr: EUR 40,00 (ohne Eintritt)

Dozent: Christian Stolz (Dramaturg für Schauspiel, Musik- und Tanztheater)

Die Abläufe am Theater kennenlernen, Insiderwissen aufschnappen, Wissenswertes über die Hintergründe eines Stückes erfahren und den Sänger*innen, Schauspieler*innen und Tänzer*innen bei einer Probe zusehen. Jede Kurseinheit besteht aus drei Teilen: einer intensiven dramaturgischen Einführung, einem Probeneinblick sowie dem Vorstellungsbesuch. Die Teilnehmer*innen erfahren aus erster Hand, worauf es bei der neuesten Inszenierung ankommt und können mit Teammitgliedern ins Gespräch gehen.

»Kippunkte« Tanztheater, Großes Haus

Mittwoch, 07.10., 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr – Einführung

Donnerstag, 15.10., 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr – Probenbesuch

Samstag, 14.11.2026, 19 Uhr – Vorstellungsbesuch

Wer kennt es nicht: Man strauchelt, doch dann ... Erleichterung – gerade nochmal Haltung bewahrt! Wie spannend wäre es, könnte man solch einen Wendepunkt, Kippunkt tänzerisch darstellen. Annett Göhre und die Tanztheatercompagnie wagen ein aufregendes Experiment und zeigen Körper in Schräglage, im Gleichgewicht und aus der Balance, im Überwinden der Schwerkraft.

»Ehebrecherinnen« Schauspiel, Podium

Dienstag, 15.12., 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr – Einführung

Donnerstag, 07.01., 17:45 Uhr bis 19:15 Uhr – Probenbesuch

Samstag, 20.02.2027, 19:30 Uhr – Vorstellungsbesuch

Autorin, Songwriterin und Berliner Legende Christiane Rösinger nimmt die drei großen Ehebrecherinnen der Weltliteratur — Anna Karenina, Effi Briest und Madame Bovary – unter ihre Fittiche und befragt, warum alle drei Ikonen, die einst vor Liebes- und Lebenshunger strotzten, von einem frühen Tod ereilt wurden.

Die Eintrittskarte für die Vorstellungsbesuche zum ermäßigten Preis ist nicht Teil der Kursgebühr und wird separat bezahlt. Eine Abfrage erfolgt am ersten Termin.

WINTERSEMESTER 2026/27



Kunst/Kreativ

**Thema: Künstlerisches Mitmach-Projekt zum 40. Jubiläum der Frauenakademie
oder einfach: »Mitmachen erwünscht!«**

Kurs-Nr.: 26H 0401591

Termine: freitags, 09.10. und 16.10., 9 bis 17 Uhr und
Samstag, 17.10., 9 bis 12 Uhr (3-mal)

gebührenfrei

Dozentin: Solveig Senft

Zum 40. Jubiläum der Frauenakademie gestalten wir gemeinsam unter dem Motto **»Frauensachen«** ein kreatives Kunstprojekt auf den bekannten **Otl Aicher-Stelen**. Ob Farbe, Schrift, Fotos, Collagen oder Objekte – alles ist möglich, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bringt eure Ideen ein und lasst uns zusammen ein buntes, vielschichtiges Kunstwerk schaffen, das zeigt, wie vielfältig und inspirierend »Frauensachen« sein können – und das Jubiläum der Frauenakademie auf lebendige Weise feiert.

Kunst

**Thema: Führung durch die Ausstellung in der Kunsthalle Weishaupt:
»Wenn Farben Formen finden. Werke aus der Sammlung«**

Kurs-Nr.: 26H 0401509
Freitag 23.10., 11:00 bis 12:00 Uhr (1-mal)
Ort: Kunsthalle Weishaupt, Hans-und-Sophie-Scholl-Platz 1
Gebühr: EUR 15,00 (einschl. Eintritt)

Dozentin: Dr. Nicole Rettig

Wie wird aus Farbe Form? Wann beginnt eine Fläche zu atmen, eine Linie zu schwingen, ein Raster lebendig zu werden? Die Ausstellung »Wenn Farben Formen finden« widmet sich der faszinierenden Beziehung zwischen Farbe, Form und Raum – und zeigt eindrucksvoll, wie aus Klarheit und Reduktion überraschende Dynamik entsteht.

Präsentiert werden sowohl ausgewählte Grafiken als auch bedeutende Leinwandgemälde aus der Sammlung Siegfried und Jutta Weishaupt. Alle beteiligten Künstlerinnen und Künstler verbindet die Frage, wie Farbe und Form zusammenspielen, sich gegenseitig steigern, irritieren oder beruhigen. Sie arbeiten abstrakt und gegenstandslos, um sich ganz dieser Untersuchung hinzugeben und die Wirkung von Farbe und Form in ihrer reinsten Gestalt erfahrbar zu machen.

Zahlreiche bislang nie gezeigte Werke aus der Sammlung, darunter Arbeiten von Geneviève Claisse und Georg Karl Pfahler, eröffnen neue, überraschende Blickwinkel. Mit klarer geometrischer Kreisform und leuchtender Farbigkeit demonstriert Claisse eindrucksvoll, wie aus präziser Ordnung eine vibrierende, fast musikalische Bewegung entsteht. Pfahler dagegen setzt in seiner Arbeit kraftvoll Farbfelder gegeneinander – entschieden und voller Energie.

Ein zentraler Bezugspunkt der Ausstellung ist das Werk »Interaction of Color« von Josef Albers. Ergänzt wird es durch umfangreiche Mappenwerke, in denen sein serielles Arbeiten die Wahrnehmung von Farbe als lebendiges, relationales Ereignis eindrucksvoll erfahrbar werden lässt.

»Wenn Farben Formen finden« lädt dazu ein, genau hinzusehen – und zu erleben, wie aus Reduktion Vielfalt, aus Ordnung Lebendigkeit und aus Farbe Form wird.

Gezeigt werden Werke u. A. von Josef Albers, Hans Arp, Max Bill, Geneviève Claisse, Ulrich Erben, Karl Gerstner, Auguste Herbin, Charles B. Hinman, Georg Karl Pfahler, Frank Stella, Victor Vasarely.

Text Website: <http://kunsthalle-weishaupt.de/ausstellung/wenn-farben-formen-finden-werke-aus-der-sammlung/>

Kunst/Kreativ

Thema: Keramikwerkstatt: Leuchttürme, Lichterfrauen, Feuerdrachen ...

Kurs-Nr.: 26H 0401510

Termine: Freitag, 06.11., 10 bis 17 Uhr und
Samstag, 07.11., 10 bis 13 Uhr (2-mal)

Gebühr: EUR 80,00 (Kleingruppe)

Dozentin: Solveig Senft

In diesem Kurs lassen wir der Fantasie freien Lauf: Wir gestalten Figuren und Formen – mal architektonisch, mal organisch –, die als dekorative Windlichter draußen leuchten oder drinnen stimmungsvolle Lichtobjekte schaffen und die dunkle Winterzeit erhellen.

Mit Aufbau- und Plattentechnik entstehen einzigartige Stücke, die wir mit Engoben und Glas farbig gestalten. Anschließend werden sie glasiert und gebrannt.

Am Freitag arbeiten wir von 10 bis 13 Uhr, gönnen uns dann eine Pause und gestalten weiter von 14 bis 17 Uhr, am Samstag sind wir von 10 bis 13 Uhr am Vollenden.

Kulturgeschichte

Thema: Der Alte Friedhof in Ulm

Kurs-Nr.: 26H 0401511

Freitag 06.11., 09:30 bis 12:30 Uhr und 14:00 bis 16:00 Uhr (1-mal)

Gebühr: EUR 42,00

Dozentin: Dr. Marianne Erath

Der Alte Friedhof existiert schon seit etwa 600 nach Christus.

»Bis in das 19. Jahrhundert lag dieser Kirchhof außerhalb der Stadtmauern. Dort stand einst die Vorgängerkirche des Münsters. Dort verschafften sich die Patrizier Respekt mit ihren Erbbegräbnissen. Dort wurden prachtvolle Grabanlagen gebaut – und wieder abgebrochen, weil Kriege den Bau neuer Befestigungen erforderten.

Seit der Reformation der allein zulässige Ulmer Friedhof, war dieser Jahrhunderte lang zweigeteilt in einen vornehmeren und einen weniger angesehenen Teil. Die Aufklärung und das Ende der Reichsstadtzeit räumten auf mit manchem Prunk und Ungleichheiten und verursachten revolutionäre Neuerungen. Ein katholischer und ein israelitischer Friedhof wurden angelegt, Friedhofmauern, ein Leichenhaus und eine Kapelle gebaut sowie Pläne für eine Neuordnung entworfen.«

40 Kurzporträts erinnern an Ulmerinnen und Ulmer, die dort ihre letzte Ruhestätte fanden und deren Grabdenkmäler erhalten sind.« Unter anderem Maria Dorothea Schad, geborene von Besserer und Louise Katharina Krafft von Dellmensingen – Ulmer Patrizierinnen, Conrad Dietrich Magirus – Begründer der Magiruswerke, Georg Kässbohrer – Wagen und Karosseriefabrikant, Begründer von Setra, Conrad Dietrich Haßler – Vikar, Lehrer, Freiheitskämpfer und erster »Archäologe« in Ulm. Diese und weitere Persönlichkeiten lernen wir kennen.

Vormittags findet in der vh die Einführung statt, am Nachmittag laufen wir zum Alten Friedhof.

Der Text in Anführungszeichen stammt aus: <https://www.ulm.de/leben-in-ulm/freizeit-und-sport/ausfl%C3%BCge-und-natur/garten-und-parks/alter-friedhof>



Politik/Gesellschaft

Thema: Vortrag: Politik und Demokratie unter Druck – zur aktuellen Lage in der Bundesrepublik Deutschland

Kurs-Nr.: 26H 0401512
Dienstag 10.11., 14:00 bis 15:30 Uhr (1-mal)
Gebühr: EUR 10,00

Dozentin: Prof. Dr. Ursula Münch

Wahlergebnisse und aktuelle Umfragen machen es sichtbar: Krisen und schlechte Prognosen für den Wirtschaftsstandort Deutschland verunsichern enorm. Während das Vertrauen in die gemäßigten Parteien und deren Handlungsfähigkeit sinkt, erhalten antipluralistische Kräfte deutlichen Zulauf. Das ist nicht allein die Schuld der digitalen Netzwerke, aber diese erleichtern das Geschäft der Krisenprofiteure. Im Vortrag werden die diversen Ursachen für den Vertrauensverlust analysiert und aufgezeigt, warum nicht nur die gemäßigten Parteien sowie die klassischen Medien, sondern immer mehr auch unser demokratischer Verfassungsstaat unter Druck geraten.

Prof. Dr. Ursula Münch, Direktorin der Akademie für Politische Bildung im bayerischen Tutzing und (beurlaubte) Professorin für Politikwissenschaft an der Universität der Bundeswehr München, ist einem breiteren Publikum als »Stammgast« beim Sonntags-Stammtisch im Bayerischen Rundfunk bekannt.

Frauen-/Filmgeschichte

Thema: Lotte Reiniger – Pionierin des Trickfilms

Kurs-Nr.: 26H 0401513

Donnerstag 26.11., 09:00 bis 12:30 Uhr (1-mal)

Gebühr: EUR 20,00

Dozentin: Judith Happ

Im Berlin der 20er Jahre schuf die junge Künstlerin Lotte Reiniger den ersten abendfüllenden Trickfilm der Filmgeschichte. Vor genau 100 Jahren feierten die »Abenteuer des Prinzen Achmed« Premiere. Auch den Scherenschnitt befreite sie vom formalen und inhaltlichen Staub des 19. Jahrhunderts. Da sie selbst im Zentrum der Kunstszene stand, war sie auch befreundet bzw. arbeitete zusammen mit Paul Wegener, Bert Brecht, Kurt Weill ...

Im Dritten Reich verließen Lotte Reiniger und ihr Mann Berlin und bauten sich in England mühsam eine neue Existenz auf. Sie arbeitete dort als Schattenspielerin, als Buchillustratorin und – schließlich auch wieder im eigenen neu gebauten Atelier – als Filmemacherin. In diesen Jahren entstanden ihre bezaubernden Märchenfilme. Sie erhielt internationale Auszeichnungen und war eine weltweit angesehene Künstlerin.

Judith Happ, in deren Familie Lotte Reiniger ihren Lebensabend verbrachte, berichtet in Wort, Bild und mit Filmen über das bewegte Leben der Künstlerin und ihre Bedeutung für die Filmgeschichte.



Lotte Reiniger, 1925 © H.u.A. Happ

Kunst/Kreativ

Thema: Kurskurs: Was bedeutet Farbe für mich?

Kurs-Nr.: 26H 0401514

Termine: Freitag, 27.11., 14 bis 18 Uhr und
 Samstag, 28.11., 11 bis 16 Uhr (2-mal)

Ort: Atelier Marianne Hollenstein, Gartenstr. 14, Ulm

Gebühr: EUR 85,00 (Kleingruppe)

Dozentin: Marianne Hollenstein

Es geht bei meinem Kurs um freies Malen auf Leinwand, Holz oder Pappe. Im Speziellen untersuchen wir die Bedeutung von Farbe, was persönlich und philosophisch sein kann. Farben können mit Erlebnissen verknüpft sein. Menschen drücken sich über Farben aus. Farben können zeigen, wer wir sind oder sein wollen.

Im Atelier in der Gartenstrasse wird ein Raum angeboten, der zur Kreativität anspornt. Das Material, wie Farben und Pinsel sind vorhanden. Jede Kursteilnehmerin soll eine eigene Malunterlage wie Leinwand oder auch Pappe usw. mitbringen.

Das Atelier liegt in der Gartenstraße 14 im Dichterviertel, direkt beim Bahnhofsteg, gegenüber des Cafés Blau.

Architektur

Thema: Architekten-Porträts Teil 7: I.M. Pei und Herzog & de Meuron

Kurs-Nr.: 26H 0401515
Dienstag 08.12., 09:00 bis 12:30 Uhr (1-mal)
Gebühr: EUR 20,00

Dozentin: Karin Garbas

Antoni Gaudi, Charles Mackintosh, Le Corbusier, Frank Lloyd Wright, Frank Gehry, Richard Meier, Mario Botta, Peter Zumthor, David Chipperfield, Kazuyo Sejima ... – zu allen Zeiten gab es in der Architektur herausragende Persönlichkeiten, die entscheidend die Baukunst prägten. Ich möchte Euch dazu einladen, mehr über diese außergewöhnlichen Persönlichkeiten und deren Projekte zu erfahren.

Was inspirierte diese Baukünstler*innen? Welche Visionen verfolgten sie? Wie sehen ihre wichtigsten Werke aus? Konnte ihre Architektur die Welt verändern?

Die Architekten, die ich Euch diesmal vorstellen möchte, haben Wahrzeichen von Metropolen geschaffen – sogenannte Leuchtturmprojekte, die gegen heftige Widerstände durchgesetzt wurden und schon kurz nach ihrer Fertigstellung Weltruhm erlangten.

I. M. Pei ist ein chinesisch-amerikanischer Architekt, der mit der weltberühmten Glaspypyramide des Louvre ein Wahrzeichen in Paris geschaffen hat. Geometrie war immer das Fundament seiner Architektur. Pei wusste genau was er wollte und auf seine beharrliche Art setzte er sich durch. So entstanden spektakuläre Gebäude der großen, klaren Formen, wie z.B. der Ausstellungsbau des Deutschen Historischen Museums in Berlin und das Museum für Islamische Kunst in Katar. Pei erhielt 1983 die wichtigste Auszeichnung für Architekten, den Pritzker-Preis.

Herzog & de Meuron ist ein von Jacques Herzog und Pierre de Meuron gegründetes Schweizer Architekturbüro. International bekannt wurden die Architekten u.a. mit dem Umbau der Tate-Galerie für Moderne Kunst in London, der Allianz Arena in München und mit dem »Olympia-Vogelnest« in Peking. 2001 gewannen sie den Pritzker-Preis. Weltruhm erlangten Herzog & de Meuron mit dem Skandalbau der Elbphilharmonie – während der Bauzeit heftig umstritten und heute glanzvolles Wahrzeichen der Stadt Hamburg. Bei ihren Projekten gelingt es den Architekten immer wieder innovative Wege zu gehen, Individualität zu kreieren und vermeintlich klassische Materialien in nicht gekannter Art im Entwurf einzusetzen.

Die Teilnahme an den vorigen Folgen dieser Reihe wird nicht vorausgesetzt.

Kulturwissenschaften

Thema: Taiwan: Staat, Provinz, Kolonie – was denn eigentlich?

Kurs-Nr.: 26H 0401516

Donnerstag 10.12., 09:00 bis 12:30 Uhr (1-mal)

Gebühr: EUR 20,00

Dozentin: Judith Happ

Ganz China ist von den Kommunisten besetzt ... Ganz China? Nein! Eine von unbeugsamen Taiwanese*innen bevölkerte Insel hört nicht auf, dem Kommunismus Widerstand zu leisten.

Mit einer äußerst lebendigen Demokratie, einer vielfältigen Bevölkerung und einer Wirtschaftsentwicklung, die den Weltmarkt beeinflusst, widersetzt es sich dem chinesischen Nachbarn, mit dem es eine lange Geschichte verbindet. Die kleine Insel mit ihren gut 23 Mio. Einwohner*innen ist seit Beginn des Ukraine-Kriegs ins Zentrum der Weltpolitik, auch der Spannungen zwischen China und den USA gerückt.

Um dies alles besser verstehen zu können, braucht es ein Verständnis für die Geschichte, für die politische, kulturelle und wirtschaftliche Entwicklung dieser ganz besonderen Insel und ihres großen chinesischen Nachbarn.

Persönlichkeitsorientiertes Angebot

**Thema: Die Psyche stärken mit Resilienz, der neuen Zauberkraft? Eher nicht!
Wir entdecken unser »mentales Immunsystem«**

Kurs-Nr.: 26H 0401517 max. 10 TN
Dienstag 12.01., 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr (1-mal)
Gebühr: EUR 25,00 (Kleingruppe)

**Thema Zusatztermin: Die Psyche stärken mit Resilienz, der neuen Zauberkraft?
Eher nicht! Wir entdecken unser »mentales Immunsystem«**

Kurs-Nr.: 26H 0401519 max. 10 TN
Dienstag 26.01., 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr (1-mal)
Gebühr: EUR 25,00 (Kleingruppe)

Dozent: Horst Knöpfel

Psychische Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit der Psyche.

Sie macht es Menschen möglich, sich an herausfordernde Lebensbedingungen anzupassen und sich von krisenhaften Ereignissen zu erholen. Resilienz hilft uns, Belastungen auszuhalten, handlungsfähig zu bleiben und auch in schwierigen Situationen darauf zu vertrauen, dass sich alles zum Guten wenden kann.

Doch woher kommt diese innere Widerstandskraft? Ist sie angeboren oder können wir sie im Laufe unseres Lebens erlernen?

Welche Faktoren wirken sich positiv, welche negativ auf Resilienz aus?

Kann man Resilienz fördern? Und was kann ich selbst tun, um meine Psyche zu stärken und Resilienz aufzubauen?

Mit all diesen Fragen wollen wir uns an einem Vormittag intensiv und abwechslungsreich auseinandersetzen. Neben der Theorievermittlung werden wir auch dem praktischen und konkrete Üben im Seminar Zeit widmen.

Freut Euch über einen lebendigen und kurzweiligen Vormittag rund um's Thema Resilienz.



Gesellschaft

Thema: »Das Integrationsparadox« – Warum gelungene Integration zu mehr Konflikten führt

Kurs-Nr.: 26H 0401518

max. 20 TN

Dienstag 19.01., 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr (1-mal)

Gebühr: EUR 20,00

Dozent: Horst Knöpfel

An diesem Vormittag werden wir uns mit dem Phänomen der Konfliktebenen in (noch) offenen Gesellschaften wie der unsrigen auseinandersetzen. Oftmals wird Konfliktfreiheit als Gradmesser für gelungene Integrationsprozesse verstanden.

Wir werden sehen, dass dem nicht so ist!

Freut Euch auf einen spannenden Vormittag rund ums Thema Integration (nicht nur migrantische aber auch) und die damit verbundenen Dilemmata.

Ein Beitrag, der oftmals vorschnell benannten Spaltung in unserer Gesellschaft entgegenzuwirken und Mut für eigenes Handeln zu machen.

**Frauenakademie
international**

und

Frauenakademie Online



Frauenakademie international

Thema: Women's Club

Kurs-Nr.: 26H 0401570
donnerstags 01.10./12.11./10.12./21.01., 09:30 bis 11:30 Uhr (5-mal)
mittwochs 14.10./25.11., 19:00 bis 20:30 Uhr (2-mal)
gebührenfrei (Free Entrance)

Dozentinnen: Mirjam Mahler, Maria Thomas-Fasoulidis

The Women's Club invites all women for a meet up. This free get together allows everyone to engage, converse and exchange experiences and also to expand perspectives and networking.

We are of different ages and nationalities and have different interests and lifestyles. Some of us have been here in Ulm for years and others are just arriving. The Women's Club provides friendship and support amongst women and families, who are living in Ulm area, and facilitates their efforts to integrate into the local community. Also local German-speaking women are very welcome to participate in the Club, in order to get a glimpse of other cultures and make new contacts. The Women's Club is under the patronage of the Frauenakademie.

In the Women's Club you will meet people, learn new skills, discover talents, or simply have fun. In the Club you can broaden your network of friends, enjoy a cup of coffee over lively discussions, find new hobbies as well as activities and courses for yourself at the Frauenakademie – and a lot more!

Nächste Weiterbildung beginnt im Oktober 2026:

Transkulturelles Lernhaus der Frauen

»Kulturen bekämpfen sich nicht, sie fließen zusammen« (Ilija Trojanow)

Das Lernhauskonzept gründet auf dieser Idee des friedlichen Miteinanders verschiedener Kulturen, die sich in ihrer Vielfalt gegenseitig bereichern.

Interessierte Frauen unterschiedlicher kultureller Herkunft sowie religiöser und weltanschaulicher Überzeugung sind eingeladen, sich bei der Umsetzung dieses Konzeptes aktiv einzubringen.

Dazu treffen sich die Frauen ein Semester lang in einer festen Lerngruppe, wo sie in einer Atmosphäre des respektvollen und gleichberechtigten Austauschs mit- und voneinander lernen. Dabei gestalten sie den Lernprozess mit.

Die verschiedenen kulturellen Lebenserfahrungen der teilnehmenden Frauen ermöglichen interkulturelles Lernen auf lebendige und authentische Art. Wichtig dabei sind die Auseinandersetzung mit eigenen Werten und Prägungen und der offene, wertschätzende Dialog untereinander. Dabei bezieht sich die Gruppe in ihrer Kommunikation auf Erkenntnisse der Dialogmethode. In regelmäßigen Treffen werden die Erfahrungen reflektiert.

Der Kurs endet mit einem gemeinsam organisierten Lernhausfest.

Die nächste Weiterbildung beginnt im Oktober 2026. Sie umfasst ein halbes Jahr mit Gruppentreffen und schließt ab mit dem Zertifikat »Grundkurs Kulturmittlerin«. Das Engagement der Kulturmittlerinnen wird in vielen gesellschaftlichen Bereichen benötigt – sei es in der Freiwilligenarbeit oder im beruflichen Umfeld.

Der Aufbaukurs beginnt im März und umfasst weiterführende Qualifikationsseminare wie Weltethos, Gewaltfreie Kommunikation, Kultursimulation u.a.

Dozentinnen: Dinore Ihle, Ildikó Dienel

Ansprechpartnerin: Kirsten Tretter, Frauenakademie an der Ulmer Volkshochschule
Tel: 0731 1530-40 oder E-Mail: tretter@vh-ulm.de

Info-Veranstaltungen: Dienstag, 30.06.2026, 18 Uhr
Donnerstag, 17.09.2026, 18 Uhr

Infos unter <https://www.vh-ulm.de/vh-programm/akademien/frauenakademie/qualifizierung-kulturmittlerin>
Gebühr auf Anfrage

WINTERSEMESTER 2026/27



Frauenakademie international

Thema: **Book Club Online** via Zoom (open to all)

Kurs-Nr.: 26H 0401566

donnerstags 08.10./05.11./03.12./14.01., 19:00 bis 20:30 Uhr (4-mal)

plus an in person meeting to chat about books in Ulm (free of charge)

Gebühr: EUR 40,00

Dozentin: **Mirjam Mahler**

»If you find a book you really want to read but it hasn't been written yet, then you must write it.«

Toni Morrison,
Nobel Prize Winner 1993

One of the most enjoyable things about reading is sharing our love of books with other people. And that's what Book Club is about! We focus on fiction originally written in English but also read non-fiction, memoirs etc.

In our Book Club we agree on a book to read from a list of suggestions. Then, after we've read it, we'll meet and discuss our experiences of reading and share what we have learned, how the books we read change our views.

If, like me, you enjoy reading and talking, please join us for Book Club!
Meet new people! Read new books!

We read books that give us a new perspective into the life of an artist, real or fictional.

Our first book is » **The Emperor of Gladness**« by **Ocean Vuong**. The next titles will be selected by the group.

You can join in at any time, we discuss a new book in each session.

Contact Mirjam Mahler hello@mirjamreads.com with any questions.

Frauenakademie Online Archäologie

Thema: Ötzi, der Mann aus dem Eis

Kurs-Nr.: 26H 0401800

Donnerstag 08.10.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr (1-mal)

Gebühr: EUR 10,00

Dozentin: Dr. Marianne Erath

»Archäologische Sensation, Medienstar, Forschungsgegenstand, Museumsobjekt:

Ötzi ist eine Gletschermumie aus der Kupferzeit, die dank außergewöhnlicher Umstände bis heute erhalten geblieben ist und nach und nach wahre Wissensschätze preisgibt. 1991 wurde sie am Schnalstaler Gletscher zufällig von Bergsteigern entdeckt, samt Bekleidung und Ausrüstung, und seitdem umfassend wissenschaftlich erforscht ...

Seit 1998 wird der Fundkomplex »Mann aus dem Eis« im Südtiroler Archäologiemuseum in Bozen (Italien) ausgestellt. Die Mumie lagert in einer speziell entwickelten Kühlkammer und ist durch ein kleines Fenster sichtbar. Die vielfältigen Ausrüstungsgegenstände und Kleidungsstücke wurden aufwändig restauriert und lassen das Publikum über die Fertigkeiten der Steinzeitmenschen staunen. Der Name »Ötzi« stammt übrigens vom österreichischen Journalisten Karl Wendl, der einen klingenden Namen suchte. Der Name bezieht sich auf den Fundort in den Ötztaler Alpen.« (Text: Südtiroler Archäologiemuseum)

Ötzi ist ja an und für sich schon einzigartig, weil sein Körper und seine Ausrüstung im Eis konserviert wurden, so dass vielfältigste wissenschaftliche Untersuchungen vorgenommen werden können. So hat man zum Beispiel entdeckt, dass er tätowiert war.

Darüber hinaus ist aber auch seine schräge Fundgeschichte, die Pannen und Überraschungen bei seiner Untersuchung, und die Tatsache, dass er zu leicht bekleidet in die Berge aufstieg und dort ermordet wurde mehr als außergewöhnlich. Es bleiben viele Fragen:

- Warum ging er in die Berge?
- Wohin wollte er?
- Warum hatte er keinen fertigen Bogen und nur zwei fertige Pfeile bei sich?
- Woher kam sein überaus wertvolles Kupferbeil?
- Warum ließ der Mörder diesen Wertgegenstand liegen?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich ein neu erschienenes Buch, in dem ein Archäologe, ein Rechtsmediziner und ein Fallanalytiker/Profiler sich die Indizien genau ansehen. Wir werden ihre Ergebnisse nachvollziehen.

Dieser Kurs wird online über Zoom angeboten.

Frauenakademie Online Frau und Gesellschaft

Thema: Beeindruckende Frauen – starke Geschichte(n)

Kurs-Nr.: 26H 0401801
dienstags 16:00 bis 17:30 Uhr (4-mal)
Termine: 03.11./10.11./17.11./24.11.
Gebühr: EUR 40,00

Dozentin: Elke Zapf

Frauen forschen und entdecken, engagieren sich politisch und gesellschaftlich, stoßen Veränderungen in der Kunst an und schreiben große Romane. Dennoch stehen ihre Leistungen oft weniger im Rampenlicht als die ihrer männlichen Zeitgenossen. Deshalb richten wir in diesem Kurs den Blick auf beeindruckende Frauen, die Geschichte geschrieben haben.

Frauen in Politik und Gesellschaft

Wir beginnen mit der Frauenrechtlerin Rosa Luxemburg, die sich für soziale Gerechtigkeit, Demokratie und das Frauenwahlrecht einsetzte. Angela Merkel, Bundeskanzlerin a.D. und Wangari Maathai aus Afrika sind weitere Frauen aus der Politik, mit denen wir uns beschäftigen werden.

Frauen in Wissenschaft und Forschung

Leben und Wirken von Marie Curie schauen wir uns ebenso an wie das der Mathematikerin Emmy Noether und der Biochemikerin Rosalind Franklin.

Frauen in Kunst und Kultur

Frida Kahlo gilt bis heute als Ikone des Feminismus. Mit ihrem Leben und ihrer Kunst befassen wir uns ebenso wie mit der Malerin Hilma af Klint und der Fotografin Lee Miller. Agatha Christie revolutionierte die Kriminalliteratur. Autorin Leonie Schöler machte vergessene Frauen der Geschichte sichtbar und Nobelpreisträgerin Toni Morrison rückt Themen wie Rassismus und gesellschaftliche Ungleichheit eindrucksvoll in den Mittelpunkt.

Frauen auf Reisen

Maria Sibylla Merian war Forschungsreisende und Künstlerin, Ida Pfeiffer bereiste im 19. Jahrhundert allein ferne Kontinente, die Journalistin Meike Winnemuth reiste erst vor ein paar Jahren rund um den Globus und schrieb ein Buch darüber. Alle drei Frauen zeigen: Entdeckergeist ist keine Frage des Alters.

Dieser Kurs wird online über Zoom angeboten.

Elke Zapf ist freie Journalistin und Reisebloggerin (www.zapf-kommunikation.de)



Frauenakademie Online Persönlichkeitsorientiertes Angebot

Thema: Emotionales Essen – Essen aus Kummer und nicht aus Hunger

Kurs-Nr.: 26H 0401802
donnerstags 19:00 bis 20:30 Uhr (3-mal)
Termine: 12.11./19.11./26.11.
Gebühr: EUR 30,00

Dozentin: Claudia Rebstock

Wenn Essen nicht der Sättigung dient, sondern zum Umgang mit negativen Emotionen, wie z.B. Stress, Angst oder Sorgen eingesetzt wird, spricht man von emotionalem Essen (EssSucht). Bei emotionalem Essen geht es nicht um Willensschwäche, sondern um einen unbewussten Schmerz, der oft emotionale und seelische Ursachen hat. Häufig werden dabei eher »ungesunde« Lebensmittel gegessen, die meist zu Gewichtszunahme führen, dies wiederum ist ein weiterer Auslöser für emotionales Essen – ein ewiger Kreislauf. Entschließt man sich zu einer Diät, wirkt man äußerlich schlank, aber wenn innerlich nicht die Verbindung zwischen Essen und Emotionen geheilt wird, kann eine neue Stresssituation wieder zu emotionalem Essen führen.

Ein erfolgreicher Weg ist, sich mit seinen Emotionen und Gefühlen auseinanderzusetzen. Der erste Schritt ist das Erkennen von Essen aus Hunger oder aus Kummer. Bei diesem Workshop geht es um konstruktiven Umgang mit den eigenen Gefühlen und Gedanken.

- Finde heraus, warum du isst, wenn du traurig, besorgt oder gestresst bist
- Entdecke, welche Bedürfnisse hinter deinem emotionalen Essen stecken
- Erkenne deine Auslöser/Trigger für emotionales Essen
- Finde deine inneren Überzeugungen und Glaubenssätze
- Finde heraus, mit welchen Tricks und Hilfsmitteln du deinen Körper unterstützen, deinen Appetit mildern und deinen Hunger stillen kannst
- Erlebe positive Veränderung

Dieser Kurs wird online per Zoom angeboten.

Frauenakademie Online Geschichte/Archäologie

Thema: Die Varusschlacht

Kurs-Nr.: 26H 0401803

Donnerstag 14.01.2027, 18:30 bis 20:00 Uhr (1-mal)

Gebühr: EUR 10,00

Dozentin: Dr. Marianne Erath

»... Die Römer besaßen zwar einige Teile dieses Landes, doch kein zusammenhängendes Gebiet, sondern wie sie es gerade zufällig erobert hatten ... Ihre Soldaten bezogen hier ihre Winterquartiere, Städte wurden gegründet und die Barbaren passten sich der römischen Lebensweise an, besuchten die Märkte und hielten friedliche Zusammenkünfte ab. Freilich hatten sie auch nicht die Sitten ihrer Väter, ihre angeborene Wesensart, ihre unabhängige Lebensweise und die Macht ihrer Waffen vergessen. Solange sie allmählich und behutsam umlernten, fiel ihnen der Wechsel ihrer Lebensweise nicht schwer – sie fühlten die Veränderung nicht einmal. Als aber Quinctilius Varus den Oberbefehl über Germanien übernahm und sie zu rasch umformen wollte, indem er ihre Verhältnisse kraft seiner Amtsgewalt regelte, ihnen auch sonst wie Unterworfenen Vorschriften machte und insbesondere von ihnen wie von Untertanen Tribut eintrieb, da hatte ihre Geduld ein Ende ...«

Cassius Dio, Römische Geschichte 56, 18, 1-24

Die Varusschlacht, auch Schlacht im Teutoburger Wald oder Hermannsschlacht genannt, fand im Jahr 9 nach Christus auf germanischem Gebiet statt. Hier verlor der römische Feldherr Varus drei Legionen (um die 15.000 Mann), als er vom Germanen Hermann getäuscht und angegriffen wurde. Archäologische Hinweise lassen vermuten, dass diese historische Schlacht in der Gegend von Kalkriese geschlagen wurde.

Dieses Seminar beschäftigt sich mit dem Ablauf der Schlacht und beleuchtet dabei auch historische Hintergründe und archäologische Entdeckungen.

Dieser Kurs wird online über Zoom angeboten.

an der **vh**ulm
Kornhausplatz 5
89073 Ulm
fon 0731 1530-40
treter@vh-ulm.de
www.vh-ulm.de