



Gesellschaftliche Themen sind spannend! Sie besuchen mit Expertinnen und Experten Einrichtungen des politischen Parketts. Sie erkunden mit uns die Stadt und nehmen an Exkursionen teil. Sie erörtern in unseren Veranstaltungen ökologische, philosophische, psychologische und historische Themen. Austausch und Erweiterung des eigenen Wissens bieten eine Orientierung auch für eigenes, gesellschaftliches Engagement. Sie erwerben soziale und interkulturelle Kompetenz, ein Erfordernis der heutigen Zeit.

# Gesell- schaft gestalten

## Gesellschaft Nachhaltigkeit

Programminfo	24
Ehrenamtliches Engagement – Engagiert in Mitte	25
Gesellschaft, Nachhaltigkeit, Finanzen	25
Frauen in der Gesellschaft	31
Familien in der Gesellschaft	34
Geschichte – Philosophie – Religion	34
Psychologie und Selbsterfahrung	35
Jede Kultur is(s)t anders	42
Exkursionen	44



KAI SCHMIDT  
PROGRAMMSERVICE  
LINIENSTRASSE 162  
TELEFON: 030 9018 374 23  
E-MAIL: kai.schmidt@vhsmittle.de



DAGMAR MÜLLER  
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS  
LINIENSTRASSE 162  
TELEFON: 030 9018 374 17  
E-MAIL: dagmar.mueller@vhsmittle.de

## Programminfo

### Beratung zur Anmeldung

Gerne können Sie sich per Mail oder telefonisch an uns wenden. Die Kontaktdaten dazu finden Sie auf der vorherigen Seite.

### Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft – Nachhaltigkeit“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Sie finden hier also Anregungen, die das Leben in der Großstadt Berlin spannend mit Sinnfragen des Lebens in dieser Metropole verbinden!

### Unsere Kursleitenden und Referierende

Alle unsere Kursleitenden und Referierende verfügen über eine qualifizierte fachliche Ausbildung. Sie arbeiten kontinuierlich in ihrem entsprechenden Fachgebiet an der Aktualität des Angebots. Von etablierten Politikerinnen und Politikern bis hin zu naturkundlichen Exkursionsführenden finden Sie ein breites Spektrum von Fachleuten und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens. Weitere Angaben zu den Qualifikationen und Kompetenzen unserer Lehrkräfte finden Sie bei den entsprechenden Kursen im Heft und auf unserer Homepage.

## Kooperation mit der Handwerkskammer Berlin



Handwerkskammer  
Berlin

In enger Kooperation mit der Handwerkskammer Berlin bietet die Volkshochschule einen Kurs für Auszubildende des Berliner Handwerks. Wir bitten um eine Voranmeldung unter [ausbildungsbegleitung@hwk-berlin.de](mailto:ausbildungsbegleitung@hwk-berlin.de). Bitte geben Sie dabei folgende Daten an: Name, Mailadresse, Ausbildungsberuf sowie Telefonnummer und den Kursnamen. Sie erhalten dann via Mail einen Buchungscode, um sich auf der Website der VHS Mitte kostenfrei und verbindlich anmelden zu können. Die Volkshochschule Berlin Mitte freut sich auf Sie!

## Konflikte in der Ausbildung lösen – ein Workshop für Auszubildende des Berliner Handwerks

### Kurs der Handwerkskammer Berlin

In der Ausbildungszeit begegnen Dir nicht nur neue Kolleg\*innen, sondern auch feste Strukturen. Als Auszubildende\*r findest Du dich oft am unteren Ende dieser Rangordnung wieder. Das Erlernen neuer Fähigkeiten und Wissen erfordert ein starkes Fundament aus Vertrauen und Kommunikation zwischen Ausbildern oder Vorgesetzten und Dir. Doch was, wenn diese Kommunikation nicht so reibungslos verläuft, wie man es sich wünscht?

Unser Workshop bietet einen geschützten Raum, in dem Du dich den alltäglichen Herausforderungen in der Ausbildung stellen kannst. Konflikte können mitgebracht und ausgepackt werden. Mit einem Input zur gewaltfreien Kommunikation nach Marshal B. Rosenberg schauen wir hinter die Fassaden und suchen einen eigenen Weg damit umzugehen. Mithilfe spielerischer Methoden, inspiriert von Augusto Boal und dem Konzept des „Theaters der Unterdrückten,“ entwickeln wir gemeinsam Ergebnisse. Wir reichen dir Werkzeuge an, die es dir ermöglichen, den zukünftigen Herausforderungen deiner Ausbildung besser gewachsen zu sein. Damit kannst du nicht nur deine eigene Position stärken, sondern auch deine persönlichen Wünsche effektiver einbringen.

Der Kurs findet im Bildungs- und Technologiezentrum der Handwerkskammer Berlin statt, Mehringdamm 14, 10961 Berlin, Raum Nummer 507, im 5. Stock.



Karin Baumert ist Kommunikationstrainerin, Theaterpädagogin und Soziologin und bietet Kurse in Gewaltfreier Kommunikation für verschiedene Zielgruppen an.

KARIN BAUMERT

<b>Mi100-001H</b>	16.11.2024
6 Unterrichtseinheiten	8–25 Teilnehmer*innen
SA 09.30–14.30 UHR	entgeltfrei

## Ehrenamtliches Engagement – Engagiert in Mitte

FREIWILLIGENAGENTUR  
MITTE

Sie engagieren sich ehrenamtlich oder möchten sich ehrenamtlichen engagieren? Wir freuen uns sehr darüber! Deshalb unterstützen wir Sie! Als ehrenamtlich engagierte Person können Sie die Kurse aller Berliner Volkshochschulen zum ermäßigten Entgelt besuchen.

Als Nachweis benötigen Sie die Ehrenamtskarte Berlin-Brandenburg. Weitere Informationen zum Ehrenamt in Mitte finden Sie bei der FreiwilligenAgentur Mitte: <https://freiwilligenagentur-mitte.de/>.

Informationen zur Ehrenamtskarte finden Sie unter <https://www.berlin.de/buergeraktiv/>.

## Gesellschaft, Nachhaltigkeit, Finanzen

### Semesterauftakt an der vhs Berlin Mitte

Wir wollen gemeinsam den Sommer verabschieden und das neue Semester begrüßen. Wir treffen uns an verschiedenen Stationen im Hof und im Erdgeschoss der Linienstraße. Wir haben gemeinsam Zeit uns auszutauschen. An verschiedenen Stationen gibt es Informationen zu nachhaltigen Themen: Wie kann ich Fahrräder und Lastenräder an der VHS ausleihen? Was ist BNE? Wie kann ich Nachhaltigkeit im Unterricht erfahren und erfahrbar machen? Zum Abschluss können Sie am Vortrag der Bekleidungsdesignerinnen Anke Beutel teilnehmen.

<b>Mi100-001H</b>	13.09.2024
FR 15.00–19.00 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
HOF UND Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	



## Wie klimagerecht ist meine Kleidung?

### Faire Woche 2024

Um die Klimagerechtigkeit von Kleidung zu bestimmen, müssen verschiedene Faktoren beachtet werden. Dazu gehören die Herkunft der Materialien, die Produktionsbedingungen, der Transportweg und auch die Entsorgung der Kleidung. Aber reicht es, Kleidung aus zertifizierten Stoffen zu wählen und auf faire Arbeitsbedingungen in der Produktion zu achten? Wie lange sollte Kleidung getragen werden, um die Umweltbelastung möglichst gering zu halten?

Auf diese und mehr Fragen gehe wir ein. Wenn Sie dann noch mehr über die Klimaauswirkungen von Kleidung erfahren möchten, freue ich mich auf einen Ideenaustausch im Anschluss.



Anke Beutel ist Produktentwicklerin mit Abschlüssen als MA Internationale Beziehungen, Dipl.-Ing. Bekleidungstechnik (FH) sowie staatlich anerkannte Modedesignerin. Sie hat 20 Jahre in der Bekleidungsindustrie in den Bereichen Fast Fashion, Passformoptimierung sowie Materialentwicklung gearbeitet. „Kaufe maximal 5 Kleidungsstücke pro Jahr, so hilfst Du das 1,5 Grad Ziel zu erreichen.“

ANKE BEUTEL

<b>Mi100-006H</b>	13.09.2024
2 Unterrichtseinheiten	6–25 Teilnehmer*innen
FR 19.00–20.30 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Balkonkraftwerke – mini Photovoltaik – Online

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist.

Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein.



# EUROPA

## Unser Jahresthema 2024 »Europa«:

Lernen Sie mit uns die Europäische Union und ihre Institutionen im Wahljahr des EU-Parlaments besser kennen. Entdecken Sie dabei das Vereinende und die vielfältige Unterschiedlichkeit.

### Europa wählt

vhs Pankow | Online-Vortrag  
5. Juni 2024 | 18:00 bis 19:30 Uhr  
Kursnummer: Pa1003F

### Europas Grüne Grenzen: Naturkundliche Fahrradtour durch die deutsch-polnische Oderaue

vhs Tempelhof-Schöneberg  
22. September 2024 | 9:00 bis 18:45 Uhr  
Kursnummer: TS104.750H

### Europa in Zeiten der weltpolitischen Herausforderungen

vhs Reinickendorf  
25. September 2024 | 19:00 bis 20:30 Uhr  
Kursnummer: Re1210-H

### Neues EU-Parlament und neue EU-Kommission – Wie funktioniert eigentlich die EU?

vhs Steglitz-Zehlendorf  
26. September 2024 | 18:15 bis 19:45 Uhr  
Kursnummer: SZ112-007

### Wie steht's um Europas Klima?

vhs Friedrichshain-Kreuzberg  
26. September 2024 | 16:30 bis 19:00 Uhr  
Kursnummer: FK1.161

### Europa nach den Wahlen – Ein Blick in die Zukunft

vhs City West  
10. Oktober 2024 | 19:00 bis 20:30 Uhr  
Kursnummer: CW102-110H

### Zum 75. Geburtstag der NATO

vhs Spandau  
10. Oktober 2024 | 18:00 bis 21:00 Uhr  
Kursnummer: Sp1.011-H

### Digitalisierung in Europa: Geschichte, Gegenwart und Zukunft

vhs Lichtenberg | Online-Vortrag  
12. Oktober 2024 | 10:00 bis 13:00 Uhr  
Kursnummer: Li1.04-010H

### Europa – Herausforderungen und Chancen

vhs Mitte  
4. November 2024 | 19:30 bis 21:00 Uhr  
Kursnummer: Mi102-007H



An diesem Abend wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt.

Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden.

Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel.



Andreas Weischer ist gelernter Nachrichtentechniker, er arbeitet zurzeit als Systemprogrammierer und ist Autodidakt im Thema Photovoltaik. Für den SES war er als Entwicklungshelfer in Tansania und hat dort Schulungen für Photovoltaik durchgeführt. „Jede\*r kann etwas tun, gemeinsam machen wir die Dächer voll. Werden Sie zu Helden ihrer Enkelkinder, gemeinsam schaffen wir die Energiewende.“

- wärmendes Fußbalsam
- Körperpeeling
- schnelles Deo
- süßer Lippenbalsam

12 EUR Entgelt enthalten für Material.

Bitte bringen Sie für die Produkte kleine Behälter mit. Glasbehälter können vor Ort auch von der Dozentin zum Selbstkostenpreis erworben werden.



Sonja Bienemann ist Kräuterpädagogin BNE, Wechseljahreberaterin und Autorin. „In meinen Kursen möchte ich aufzeigen, was in unserer Stadt alles wächst und wie man es verwenden kann. Ich möchte aufzeigen, dass selber herstellen nicht nur nachhaltig ist, sondern auch Spaß macht und Ressourcen spart.“

SONJA BIENEMANN

<b>Mi 110-025H</b>	23.11.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
SA 14.00–17.00 UHR	30,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	25,20 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

ANDREAS WEISCHER



<b>Mi 100-004H</b>	03.09.2024
2 Unterrichtseinheiten	0–30 Teilnehmer*innen
DI 19.30–21.00 UHR	entgeltfrei
ONLINE	

ANDREAS WEISCHER



<b>Mi 100-005H</b>	12.11.2024
2 Unterrichtseinheiten	0–30 Teilnehmer*innen
DI 19.30–21.00 UHR	entgeltfrei
ONLINE	



## Kosmetik aus Kräutern selbst herstellen

Naturkosmetik hat einen ganz besonderen Wert und eine sehr persönliche Note. Sie eignet sich auch als selbstgemachtes Geschenk.

Wir stellen gemeinsam Produkte her, die nicht nur schön aussehen und gut riechen, sondern auch nachhaltig und frei von Mikroplastik, Palm- oder Erdöl sind.

Verwöhnen Sie Ihre Liebsten oder sich selbst mit einer selbst kreierten Pflegelinie aus:

- Badesalz
- Badepralinen

## Finanzplanung für die Rente

Reicht die gesetzliche Rente nicht für große Sprünge? Was können wir tun, um den Ruhestand möglichst trotzdem „in vollen Zügen“ genießen zu können? Sie lernen, wie Sie schrittweise und ohne viel Aufwand ein Vermögen aufbauen können, um auch im Ruhestand ein gutes Auskommen zu haben. Folgende Themen werden wir behandeln:

1. **Finanzielle Ziele im Ruhestand:** Identifizierung und Festlegung finanzieller Ziele für den Ruhestand, wie z. B. Lebenshaltungskosten, Gesundheitskosten, Reisepläne, Erbe usw.
2. **Altersvorsorgeplanung:** Berechnen der Rentenlücke, Überblick über verschiedene Altersvorsorgeoptionen wie betriebliche Altersvorsorge, private Rentenpläne, Investitionen in Aktien und Anleihen, sowie die Bedeutung einer frühzeitigen Vorsorgeplanung für den Ruhestand.
3. **Budgetierung und Ausgabenmanagement:** Techniken zur Budgetierung von Einkommen und Ausgaben im Ruhestand, um finanzielle Ziele zu erreichen und potenzielle Risiken wie Inflation und unerwartete Ausgaben zu berücksichtigen.
4. **Steuerplanung im Ruhestand:** Verständnis der steuerlichen Auswirkungen von Renteneinkommen, Sozialversicherungsleistungen, Kapitalgewinnen und anderen Einkommensquellen im Ruhestand sowie Strategien zur Steueroptimierung und -minimierung.

- **Magdalena Sporkmann ist Autorin, Journalistin und engagiert sich für finanzielle Bildung. Sie hält regelmäßig Vorträge, gibt Workshops und macht Lesungen zum Thema finanzielle Allgemeinbildung sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene. „Jeder sollte ein fundiertes Wissen über Geld haben.“**

MAGDALENA SPORKMANN

<b>Mi103-015H</b>	22.09.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
SO 14.00–17.30 UHR	14,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	9,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Grundkurs Vermögensaufbau

Lernen Sie die Grundlagen für Ihren Vermögensaufbau. Planen und überwachen Sie erfolgreich Ihre Finanzen. So kann ein Vermögen entstehen. Folgende Themen werden wir behandeln:

1. Finanzwissen und finanzielle Ziele: Einführung in Grundbegriffe der Finanzwelt wie Zinsen, Inflation, Renditen, Budgetierung und Erstellung finanzieller Ziele zur langfristigen Vermögensbildung.
2. Spar- und Anlagestrategien: Vermittlung von verschiedenen Spar- und Anlagestrategien wie Budgetierung, Notfallfonds, Investition in Aktien, Anleihen oder Investmentfonds, um langfristig Vermögen aufzubauen.
3. Risikomanagement: Verständnis der Risiken im Zusammenhang mit Anlagen wie Volatilität, Marktrisiken und Inflationsrisiken sowie Ansätze zur Risikoreduzierung durch Diversifikation und Anlagedauer.
4. Praktische Umsetzung und langfristige Planung: Tipps zur praktischen Umsetzung von Anlagestrategien, Überwachung des Vermögenswachstums, regelmäßige Überprüfung der Finanzen und Entwicklung eines langfristigen Finanzplans für den Vermögensaufbau.

ZUR PERSON MAGDALENA SPORKMANN: SIEHE SEITE 27

MAGDALENA SPORKMANN

<b>Mi103-016H</b>	07.12.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
SA 14.00–17.30 UHR	14,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	9,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Investieren in ETFs

Es lohnt es sich, über renditestarke Anlageformen nachzudenken. ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Folgende Themen werden wir behandeln:

1. Grundlagen von ETFs: Einführung in Exchange-Traded Funds (ETFs), ihre Funktionsweise, Struktur, Vorteile und Risiken im Vergleich zu anderen Anlageformen wie Aktien oder Investmentfonds.
2. Auswahl und Bewertung von ETFs: Methoden zur Auswahl geeigneter ETFs basierend auf Anlagezielen, Risikotoleranz und Kostenstrukturen. Bewertungskriterien wie Kostenquote und Liquidität.

3. Diversifikation und Risikomanagement mit ETFs: Strategien zur Diversifikation des Portfolios durch Investition in verschiedene ETFs, Sektoren oder Anlageklassen. Zudem Risikomanagementansätze, um Verluste zu begrenzen und langfristige Renditen zu maximieren.

4. Steuerliche Aspekte und praktische Umsetzung: Informationen zu steuerlichen Implikationen beim Investieren in ETFs, sowie praktische Tipps zur Umsetzung von Kauf, Verkauf und Überwachung von ETF-Investitionen. Außerdem Reinvestition von Dividenden.

ZUR PERSON MAGDALENA SPORKMANN: SIEHE SEITE 27

MAGDALENA SPORKMANN

<b>Mi103-017H</b>	08.12.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
SO 14.00–17.30 UHR	14,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	9,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Erben und Vererben

### Vortrag

Wenn Sie sicher gehen wollen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände kommt, müssen Sie rechtzeitig Vorsorge treffen. Das können Sie aber mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen. Die richtige Regelung zu treffen ist nicht immer ganz einfach, so z.B. wenn Sie in zweiter Ehe verheiratet und wenn verschiedene Kinder vorhanden sind. Wichtig ist auch für junge Ehepaare, sich unbedingt Gedanken für eine Regelung in Bezug auf die Betreuung/Vormundschaft kleiner Kinder und die entsprechenden finanziellen Aspekte zu machen und dies zu regeln. Rechtsanwalt Kiwitt gibt an diesem Abend einen Überblick über die wichtigsten Aspekte des Themas.



Tobias Kiwitt ist Rechtsanwalt im Medizinrecht und Sozialrecht. Er berät zu Patientenverfügungen und Testamenten und blickt auf jahrelange Erfahrungen von Beratungen zurück.

TOBIAS KIWITT

<b>Mi103-251H</b>	20.11.2024
3 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
MI 18.00–20.15 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	6,65 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Mein Nachlass – Meine Radieschenliste

Schon lange wollen Sie Ihren Nachlass sortieren, einen Plan für den Notfall schmieden und Vollmachten erstellen? Aber Sie sitzen ratlos vor Vorsorge-Büchern und leeren Formularen? Jetzt nicht mehr, dank der „Radieschenliste“: Die Radieschenliste ist all das, was wir erledigen sollten, bevor wir

uns die Radieschen von unten angucken. Ziel einer Radieschenliste ist, es unseren Liebsten mal einfacher zu machen im Fall eines Unfalls oder im Todesfalle nach uns „aufzuräumen“. Und sie gibt uns ein gutes Gefühl, wenn wir wichtige Dinge geregelt haben.

Der Radieschen-Workshop gibt Ihnen durch seine Schritt-für-Schritt-Anleitung Orientierung über die notwendigen Aufgaben, das komplexe Thema wird in überschaubare Einheiten aufgeteilt.

Sie arbeiten allein und in Kleingruppen. Begleitend zum Workshop erhalten Sie ein persönliches Handbuch mit Vorlagen, Checklisten und einem Fragekatalog, der strukturiert, Schritt für Schritt, von Aufgabe zu Aufgabe und zur Erledigung führt.

Inhalte:

- Sie erforschen Ihr Unterstützer\*innen-Netzwerk, erstellen Ihren persönlichen Alarmplan und stellen sich Ihren eigenen Notfallpass her.
- Sie erfahren, ob Sie überhaupt ein Testament brauchen, wer nach der gesetzlichen Erbfolge erbt und was die „Erbmasse“ ist.
- Übung „Mein Testament in fünf Minuten“
- Sie bereiten Ihre „Patientenverfügung“ vor inkl. Experten-Rat zum Ausfüllen.
- Wir beleuchten pro und contra der „Vorsorgevollmacht“ und für und wider der „Bestattungsverfügung“.
- Sie sortieren Ihren analogen Nachlass, schaffen Klarheit in Ihren Verträgen und Unterlagen und schaffen Übersicht über die Dinge, die Ihnen wertvoll sind.

Sie legen eine\*n Nachlass-Verantwortliche\*n fest und übergeben ihm\*ihr eine Kopie Ihrer Entscheidungen.

Diesen Kurs können Sie kombinieren mit dem Kurs Mein digitaler Nachlass von Sabine Stengel.

Achtung: Dieser Workshop ist keine Rechtsberatung und keine Steuerberatung. Eine unterstützende Beratung durch entsprechende Rechts-, Erbschafts- und Steuerexperten ist ggf. notwendig!



**Sabine Stengel greift als leidenschaftliche Trainerin auf einen vielfältigen Erfahrungsschatz zurück: Fabrikarbeiterin, Ingenieurin, Kartographin, Unternehmerin, Teamleiterin, Buchautorin, Ideenretterin, Workshopdesignerin, Trauerbegleiterin, Trainerin, Innovationsmoderatorin. Ihre Trainings sind unkonventionell und praxisorientiert.**

SABINE STENGEL

<b>Mi103-200H</b>	12./13.10.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA/SO 09.30–16.30 UHR	53,76 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	31,68 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Mein digitaler Nachlass – gut vorbereitet für den Notfall

Unser Leben wird immer digitaler, aber was passiert damit im Notfall oder nach unserem Tod? Manche digitalen Bereiche sind harmlos, wenn sich nach unserem Tode niemand darum kümmert, andere ärgerlich wie Geburtstagsgrüße an einen Verstorbenen über Facebook. Andere aber sind existenziell, vor allem für unsere Angehörigen.

Wer, außer Ihnen, kennt die PIN-Nummer Ihres Handys, die Zugangsdaten zu Online-Banking und E-Mail-Konten? Wenn Online-Konten auf Dauer ungenutzt bleiben, steigt die Gefahr von Hackerangriffen, Identitätsdiebstahl und Missbrauch. Aber wem kann ich diese wichtigen Infos anvertrauen?

Dieser interaktive Workshop schafft Überblick – mit viel Raum für Erfahrungsaustausch, wenig Theorie, viele praktische Übungen. Ziel: ganz konkret die ersten Schritte zu tun.

- Überblick: was umfasst der digitale Nachlass
- Individuelle Priorisierung der wichtigsten Aufgaben
- Fünf-Punkte-Plan für den Notfall

ANZEIGE

## DAS WILL ICH LESEN!

Mehr Information.  
Mehr Themen.  
Mehr Hintergrund.  
Mehr Köpfe.  
Mehr Meinung.  
Mehr Parlament.\*

Im Internet unter  
[www.das-parlament.de](http://www.das-parlament.de)



\* Bestellen Sie unverbindlich vier **kostenlose** Ausgaben. Lieferung immer montags druckfrisch per Post.

Telefon 089-8585 3832  
fazit-com@cover-services.de • [www.das-parlament.de](http://www.das-parlament.de)



- Wie und wo sichere ich Zugangsdaten und Passworte
- Digitaler Nachlassverwalter und „Digitalvollmacht“

Alle Teilnehmenden sollen bitte ihr Mobiltelefon, Laptop oder Tablet, Notizheft und einen USB-Stick mitbringen.

Diesen Kurs können Sie kombinieren mit dem Kurs Mein Nachlass – die Radieschenliste von Sabine Stengel.

Achtung: Dieser Workshop ist keine Rechtsberatung und keine Steuerberatung. Eine unterstützende Beratung durch entsprechende Rechts-, Erbschafts- und Steuerexperten ist ggf. notwendig!

ZUR PERSON SABINE STENDEL: SIEHE SEITE 29

SABINE STENDEL

<b>Mi103-201H</b>	19.10.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA 10.30–16.30 UHR	23,02 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	13,36 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Workshop Unternehmensdemokratie

Es gibt Unternehmen, die in der Zahl der Beschäftigten und ihrem Umsatz mit Städten und sogar kleinen Staaten mithalten können, jedoch nur geringfügig demokratisch organisiert sind. Obwohl viele Menschen den Großteil ihrer Zeit mit Arbeit verbringen, können sie selten mitentscheiden, was, wie und für wen produziert wird. Der Ökonom Heinz-Josef Bontrup spricht in diesem Sinne von einer „halben Demokratie“. Unternehmen üben eine große Macht in der Gesellschaft aus und können demokratische Institutionen beeinflussen, selbst sind sie jedoch größtenteils nicht demokratisch organisiert.

In diesem Workshop schauen wir uns genauer an, wie der aktuelle Stand der Mitbestimmung in Deutschland aussieht, was das mit unseren eigenen Arbeitserfahrungen zu tun hat und wie Alternativen aussehen können – sowohl auf theoretischer als auch auf praktischer Ebene.



**Matthias Kasper** ist Nonprofit-Ökonom (M.A.), Referent für gemeinwohlorientierte Organisationsberatung und Wirtschaftsdemokratie bei der HMP gGmbH, Bildungsreferent für Globales Lernen und politische Bildung sowie Hochschul-Dozent für „Wirtschafts- und Organisationsdemokratie“ an der Hochschule für Gesellschaftsgestaltung (HfGG) und „Alternative Wirtschaftsmodelle in der Praxis“ an der FH Burgenland. Außerdem engagiert er sich politisch in verschiedenen Initiativen im Kontext progressiver Wirtschaftspolitik und Wohnungspolitik. Als Co-Koordinator der Arbeitsgruppe Sozial-ökologische Nachhaltigkeit bei der SuperCoop eG ist er zudem ehrenamtlich für ein soziales Unternehmen tätig und engagiert sich ehrenamtlich als Vorstand und Trainer in einem Berliner Sportverein.



**Philip Euteneuer** ist studierender Institutionsgestalter an der HfGG, ehrenamtliche Führungskraft im Deutschen Pfadfinderbund und Referent bei HMP gGmbH. Als ausgebildeter Mediator und systemischer Organisationsentwickler liegen seine Stärken in der partizipativen Beratung von Unternehmen und der Schlichtung von Konflikten. Gleichzeitig betreibt er politische Bildung für Jugendliche und Bildungsarbeit zum Themenkomplex der Wirtschafts- und Organisationsdemokratie auf Hochschulniveau.

MATTHIAS KASPER; PHILIP EUTENEUER

<b>Mi102-010H</b>	26.09.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
DO 18.00–21.00 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	



## Europa – Herausforderungen und Chancen

Europa bzw. das EU-Europa sieht sich seit ein paar Jahren wieder verstärkt mit großen wirtschaftlichen und geopolitischen Herausforderungen konfrontiert. Gleichzeitig hat die EU mit einer fehlenden Verankerung und Legitimation in der Bevölkerung zu kämpfen.

Vielen ist dieser Apparat fern und fremd. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, was Europa für uns als Bürgerinnen und Bürger ausmacht bzw. was wir von der EU erwarten; in welchen Lebensbereichen wir mit ihr in Verbindung treten.

Wir wollen „Europa“ transparent machen und auch die Bedeutung Europas für das Leben von EU-Bürger\*innen reflektieren. Gleichzeitig beleuchten wir die geopolitische und wirtschaftliche Bedeutung dieses Konstrukts sowie die Herausforderungen für die Zukunft, die auch das Sicherheitsbedürfnis und die wirtschaftliche Situation vieler Europäerinnen und Europäer tangiert.

- **Dr. Maurice Schuhmann** ist promovierter Politikwissenschaftler und praktischer Philosoph. Er unterrichtet seit 2005 sowohl im universitären Kontext als auch in der Erwachsenenbildung. „Wichtig ist, dass Volkshochschulen Orte des Austausches und Dialogs sind, wo Menschen unterschiedlichen Backgrounds aufeinandertreffen und in Kontakt treten können.“



DR. MAURICE SCHUHMAN

<b>Mi102-007H</b>	04.11.2024
2 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
MO 19.30–21.00 UHR	entgeltfrei
ONLINE MIT VHS.CLOUD	

## Der Traum vom Buch: Das A & O des Veröffentlichens – Der perfekte Verlagsvertrag, Selfpublishing

Der Traum vom eigenen Buch bleibt für viele Autorinnen und Autoren ein Traum, weil sie sich vor der Herausforderung sehen, ihr fertiges Manuskript in den Buchhandel zu bekommen. Der Vortrag zeigt den erfolgreichen Weg in den Buchhandel auf und erläutert Inhalt eines fairen Verlagsvertrages und wie man an ihn herankommt. An welcher Stelle lohnt es sich zu verhandeln? Verlagsverträge sind lang und lesen sich kompliziert. Diese Veranstaltung vermittelt das Handwerkszeug für den Weg zu einem erfolgreichen Verlagsvertrag und hilft, Lehrgeld zu sparen. Auch die Herausforderungen des Selfpublishings werden diskutiert.

ZUR PERSON TOBIAS KIWITT: SIEHE SEITE 28

TOBIAS KIWITT

<b>Mi103-250H</b>	27.09.2024
3 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
FR 18.00–20.15 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	6,65 EURO ermäßigt
Raum 301	

## Frauen in der Gesellschaft

### FrauenAnklang 2024 – Wege der Freiheit

Wir laden Sie zum Konzert "FrauenAnklang" in den Saal des Mitte Museums ein.

Konzert zum 35. Jahrestag des Mauerfalls am 9. November 1989:

"Ich kann euch sagen, was Freiheit für mich bedeutet: ohne Angst leben." (Nina Simone, 1933-2003)

Am Sonntag, den 10. November findet um 11 Uhr im Mitte Museum eine Matinee statt. Anlass ist der 9. November.

Wir wollen uns an die Bestrebungen nach Freiheit und Demokratie erinnern.

Das Programm ist geprägt von Musik und Texten

- von Frauen, die sich mutig für Freiheit und Demokratie einsetzten,
- über Frauen, die für die Gleichberechtigung und dieselben Rechte wie Männer kämpften,
- über die Rechte von Frauen oder
- Komponistinnen mit Berliner Bezug und ihre Werke zu dieser Thematik.

Die Mitwirkenden sind Musikerinnen und Musiker der Musikschule Fanny Hensel sowie Dozent\*innen und dem Chor für Alle der Volkshochschule Berlin Mitte.

MARKUS WENZ; MAXIM HELLER

<b>Mi100-222H</b>	10.11.2024
3 Unterrichtseinheiten	6–30 Teilnehmer*innen
SO 11.00–13.00 UHR	entgeltfrei
MITTE MUSEUM, PANKSTRASSE 47, 13357 BERLIN	

## Selbstschutz für Frauen

### Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen, die ihr Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen stärken bzw. ausbauen wollen. Es werden praktische Lösungen des Selbstschutzes sowie theoretische Aspekte der Prävention und Selbstbehauptung vermittelt.

Ziel ist es zum einen, durch die Vermittlung von vorbeugenden Verhaltensregeln und Vorsichtsmaßnahmen, Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Zum anderen werden einfache, leicht erlernbare, aber dennoch effektive Selbstverteidigungstechniken einstudiert, um Gewalttätigkeiten abwenden zu können.

Bitte lockere Freizeit- oder Sportkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

- **Joscha Keiling** hat über 20 Jahre Erfahrung in verschiedenen Kampf- und Bewegungsformen und leitet seit 2016 regelmäßig Kurse in Spielerischer Kampfkunst. Seit 2019 bietet er sein eigenes Kurskonzept mit dem Namen „umbalgo“ an. Außerdem ist er ehrenamtlich als Mediator beim Mediationszentrum Berlin aktiv.

WOCHENENDKURS FÜR FRAUEN

JOSCHA KEILING; KONSTANTIA VALASI

<b>Mi100-226H</b>	14./15.09.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–13.00 UHR	30,88 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	19,84 EURO ermäßigt
Raum 305 (AULA, nicht barrierefrei)	

# Frauen lesen für Frauen

In Kooperation mit Brunnhilde e.V. und Evas Arche



Frauen, die gerne lesen, sowie Frauen, die selbst Gedichte oder Geschichten schreiben, sind eingeladen, Texte einem kleinen wohlwollenden Frauenpublikum vorzustellen. Jede kann auch neue Leseentdeckungen oder Lieblingsbücher präsentieren. Zuhörerinnen sind ebenso herzlich eingeladen, gerne kommen wir alle miteinander ins Gespräch.

Außerdem gibt die Referentin Tipps zu Frauen aus der Geschichte, die uns inspirieren können. Mit Büchertisch.

In Kooperation von Evas Arche, Brunnhilde e.V. und der vhs Mitte.

Ort: Evas Arche, Veranstaltungsraum, Große Hamburgerstr 28  
Anmeldung bis zum 13.10.24 bitte an: info@evas-arche.de.



Sabine Krusen ist Slawistin und Frauengeschichtsforscherin. Sie ist „echte“ Berlinerin und lebt in Mitte.

SABINE KRUSEN

<b>Mi100-205H</b>	19.10.2024
2 Unterrichtseinheiten	8–10 Teilnehmer*innen
SA 15.00–17.00 UHR	entgeltfrei
EVAS ARCHE, GROSSE HAMBURGERSTR. 28	
Veranstaltungsraum	

## Vortrag und Gespräch: Rabbinerin Regina Jonas

Regina Jonas (1902-1944) war die weltweit erste Rabbinerin. Geboren in Berlin, wohnte sie eine Zeit lang in der Krausnickstraße und arbeitete in der Neuen Synagoge.

Regina Jonas war vor allem als Lehrerin und Seelsorgerin tätig, auch noch nach ihrer Deportation nach Theresienstadt. Sie wurde in Auschwitz vor 80 Jahren ermordet. Danach war sie jahrzehntelang vergessen.

Leben und Wirken von Regina Jonas werden vorgestellt, sowie aus ihren Texten und aus Forschungen über sie gelesen.

In Kooperation mit Evas Arche.

ZUR PERSON SABINE KRUSEN: SIEHE OBEN

SABINE KRUSEN

<b>Mi101-215H</b>	04.11.2024
2 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
MO 19.00–21.00 UHR	entgeltfrei
EVAS ARCHE, GROSSE HAMBURGERSTR. 28	
Veranstaltungsraum	

## Farb- und Typberatung

Farben und Mode interessieren Sie. Sie besitzen viele Kleidungsstücke, nutzen Sie aber nicht. Oder Sie suchen neue Impulse. An diesem Wochenende lernen Sie, Mode typgerecht und für den Berufsalltag zu kombinieren, bewusst auszuwählen und nachhaltig Ihren Kleiderschrank einzusetzen.

Bei einer individuellen Farbberatung lernen Sie, Ihren Typ zu unterstreichen und nach Ihren Vorstellungen einzusetzen.

Ort: Studio Wandel, Invalidenstr. 16

Ein Farbpass kann zusätzlich käuflich erworben werden.



Cornelia Wandel ist seit 1992 in der Einzelberatung Farb & Stil sowie als Dozentin an verschiedenen Berliner Volkshochschulen tätig. Als ausgebildete Imageberaterin ist es ihr wichtig, Menschen in Fragen ihrer äußeren Erscheinung zu beraten. „Ich lege Wert darauf, dass Menschen sich selbst wohlfühlen und authentisch bleiben.“

WOCHENENDKURS FÜR FRAUEN

CORNELIA WANDEL

<b>Mi100-235H</b>	28./29.09.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–16.00 UHR	46,54 EURO Entgelt
WANDEL, FARBE & STILBERATUNG, INVALIDENSTR. 16	
EURO ermäßigt	
Beratungsraum	

## Stilberatung

Spielen Sie mit Schnitten, Proportionen, Materialien, Farben und Musterungen. Bei einer individuellen Beratung legen Sie Ihre persönliche Stilmappe an und entdecken Ihren eigenen Kleiderschrank für sich privat und für den Beruf neu. So kombinieren Sie Ihre Kreativität und Nachhaltigkeit.

Ort: Studio Wandel, Invalidenstr. 16

Im Entgelt sind 9 EUR für Material enthalten.

ZUR PERSON CORNELIA WANDEL: SIEHE OBEN

WOCHENENDKURS FÜR FRAUEN

CORNELIA WANDEL

<b>Mi100-240H</b>	09./10.11.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	68,20 EURO Entgelt
WANDEL, FARBE & STILBERATUNG, INVALIDENSTR. 16	
EURO ermäßigt	
Beratungsraum	

## Reihe

### Deutsch-Polnischer Klub

Seit Januar 1989 lädt die Volkshochschule Polen und Deutsche zur interkulturellen Begegnung, zu Diskussionen und kulturellen Aktivitäten in den Deutsch-Polnischen Klub ein. Die Leiterin ist seit dieser Zeit Maria Szewczyk, sie wird unterstützt von Doris Luce.



Maria Szewczyk ist Polonistin, hat an der Warschauer Universität studiert und ist langjährige Kursleiterin für Polnisch an verschiedenen Instituten. Im Juni 2012 ist in Warschau ihre Übersetzung des Buches „Therapie der Zweierbeziehung“ und im Frühling 2014 die zweite Ausgabe des Bestsellers „Die Zweierbeziehung“ von Jürg Willi in ihrer Übersetzung erschienen.



Doris Luce, mittlerweile pensionierte Sonderschullehrerin, beschäftigt sich seit Jahren mit Polen, der polnischen Kultur und der polnischen Sprache. Sie studierte einige Semester Polonistik an der Humboldt-Universität. „Polen ist das Land meines Herzens. Ich möchte es den Menschen hier im Nachbarland näherbringen.“

Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

### Deutsch-Polnischer Klub –

#### Das weibliche Gesicht des Warschauer Aufstands

Vor 80 Jahren brach am 01. August 1944 der Warschauer Aufstand aus. Die polnische Heimatarmee erhob sich gegen die deutschen Besatzer. Der ungleiche Kampf endete nach 63 Tagen mit der Kapitulation der Heimatarmee, vielen Toten und einer zerstörten Stadt.

Trotzdem sei der Beginn des Aufstands, die Stunde „W“, ein Fest gewesen. Wie erging es den Kämpferinnen im Warschauer Aufstand?

Vortrag und Diskussion mit Doris Luce und Maria Szewczyk.

DORIS LUCE, MARIA SZEWCZYK

<b>Mi100-031H</b>	20.09.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer*innen
FR 18.30-21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 207	

### Deutsch-Polnischer Klub – Literatur: Frauen des europäischen Hochadels Ende des 19. Jahrhunderts

#### Drei literarische Porträts

Tolstois Anna Karenina und Fontanes Effi Briest gehören zum literarischen Kanon. Auch der polnische Schriftsteller Boleslaw Prus befasste sich mit dem Thema der adligen Frau als Objekt, blieb aber außerhalb Polens fast unbekannt. Die kürzlich erschienene neue deutsche Übersetzung von Lalka/Die Puppe motiviert die Polonistin Lucyna Krolikowska zu einem Vergleich der drei Frauenschicksale.

LUCYNA KRÓLIKOWSKA-JACHYMIAK; MARIA SZEWCZYK;

<b>Mi100-032H</b>	11.10.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer*innen
FR 18.30-21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 207	

### Deutsch-Polnischer Klub – Die polnische Gesellschaft seit der Wende

Mit der Ablösung der kommunistischen Herrschaft veränderten sich das politische System und die Wirtschaftsordnung Polens von Grund auf. Sie brachte zugleich einen tiefgehenden Umbruch in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens: Familie, Ausbildung und Berufswahl, soziale Schichtung, Verhältnis zur Kirche, Urlaub, Freizeit und Kultur. Damit entstanden aber auch Spannungen zwischen dem Festhalten an Traditionen und der Dynamik, mit der sich das Leben veränderte. Der Historiker Dr. Gerhard Huck wird uns in die Thematik der vielfältigen gesellschaftlichen Veränderungen einführen.

DR. GERHARD HUCK; MARIA SZEWCZYK

<b>Mi100-033H</b>	15.11.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer*innen
FR 18.30-21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 207	

### Deutsch-Polnischer Klub – Meine Aufgabe: Brücken bauen!

Dorota Danielewicz, deutsch-polnische Journalistin, Schriftstellerin und Organisatorin internationaler literarischer Events ist gegen ihren Willen als Jugendliche mit ihrer Familie in den 80er Jahren aus Posen nach Berlin West übersiedelt. Wie sie in Deutschland ihren Weg als Vermittlerin

zwischen den Kulturen gefunden hat, werden wir bei dem autobiografischen Treffen mit ihr erfahren.

Folgende ihrer Bücher sind bis jetzt auf Deutsch erschienen: Auf der Suche nach der Seele Berlins; Jans Weg; Der weisse Gesang – Die mutigen Frauen der belarussischen Revolution.

Referentin: Dorota Danielewicz, Maria Szewczyk

DOROTA DANIELEWICZ; MARIA SZEWCZYK

<b>Mi100-034H</b>	06.12.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
FR 18.30–21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 207	

ENDE REIHE „DEUTSCH-POLNISCHER KLUB“

## Familien in der Gesellschaft

### Eltern werden ist nicht schwer?

Begleitendes Informations- und Gesprächsangebot für werdende Adoptiveltern und Interessierte

Themenangebote: Allgemeine Informationen zum Adoptionsvermittlungsverfahren, Literatur zum Thema, Seite der abgebenden Mütter, Ankunftstag, Aufklärung der Kinder über ihre Situation, Kontakte zu den leiblichen Eltern, Möglichkeiten, ein erstes Treffen zu gestalten, Höhen und Tiefen im Familienleben.



Eva Glüe möchte werdende Adoptiveltern ermutigen, ihren Weg bewusst zu gehen. Neben ihrer Ausbildung zur Sonderpädagogin ist sie selbst Mutter von mittlerweile zwei erwachsenen Adoptivkindern. „Trotz aller Höhen und Tiefen im Familienleben würde ich mich immer wieder für Adoptivkinder entscheiden.“

EVA GLÜE



<b>Mi107-002H</b>	09.11.2024-24.01.2025
17 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
7 X FR, 18.00–19.30 UHR	55,77 EURO Entgelt
SA 09.11., 10.00–12.15 UHR	32,31 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum); ONLINE	

## Geschichte – Philosophie – Religion

### Filmabend im Afrika-Haus: „Das koloniale Missverständnis“ ein Film von Jean-Marie Teno

In Kooperation mit dem Afrika-Haus

„Als die ersten Missionare nach Afrika kamen, besaßen sie die Bibel und wir das Land. Sie forderten uns auf zu beten. Und wir schlossen die Augen. Als wir sie wieder öffneten, war die Lage genau umgekehrt: Wir hatten die Bibel und sie das Land“, bemerkte der erste Präsident Kenias Jomo Kenyatta einmal.

Ort: Afrikahaus, Bochumer Str. 25 10555 Berlin



Oumar Diallo, geb. in Kankan/Guinea, Diplomoziologe, Leiter des Afrika-Hauses in Berlin, lebt und arbeitet seit 1984 in Berlin. 2003 erhielt er für seine Arbeit den Integrationspreis der Bezirksverordnetenversammlung Berlin-Mitte. 2010 wurde er für die Hauptstadtkampagne „be Berlin. Berlin dein Gesicht – Berliner engagieren sich“ ausgewählt. Seit 2015 ist er Herausgeber der Broschüre: AFRIKA MITTEN IN BERLIN „Entwicklungspolitischer Diskurs im Afrika-Haus“.

OUMAR DIALLO

<b>Mi100-016H</b>	12.09.2024
2 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer*innen
DO., 12.09.2024 19.30–21.00 UHR	entgeltfrei

### Filmabend im Afrika-Haus: „Mali Blues“ ein Film von Lutz Gregor

In Kooperation mit dem Afrika-Haus

MALI BLUES erzählt die Geschichten von vier Musikern, die Hass, Misstrauen und Gewalt in ihrem Land und eine radikale Auslegung des Islam nicht akzeptieren wollen.

Ort: Afrikahaus, Bochumer Str. 25 10555 Berlin

ZUR PERSON OUMAR DIALLO: SIEHE OBEN

OUMAR DIALLO

<b>Mi100-017H</b>	19.09.2024
2 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer*innen
DO., 19.09.2024 19.30–21.00 UHR	entgeltfrei

## Philosophisches Internetcafé

### online philosophieren lernen – Onlinekurs

„Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“  
(Immanuel Kant)

In dem monatlich stattfindenden Online-Kurs geht es um das gemeinsame Diskutieren und Philosophieren im Dialog. Dabei steht nach einer thematischen Einführung vor allem auch die Übertragung der philosophischen Gedanken auf die eigene Lebenssituation im Fokus. Sie brauchen nicht mehr als philosophische Neugier und vielleicht ein Getränk, um in die denkerische Atmosphäre dieses virtuellen Denk-Cafés einzutauchen. Auch für Anfänger/-innen in der Philosophie sehr gut geeignet.

23.10.2024

Wie gelingt ein Einstieg in die Philosophie?

20.11.2024

Philosophische Ansichten zum Tod und Selbstmord

19.12.2024

Der Begriff der Angst in der Philosophie (Ausnahme Donnerstag)

29.01.2025

Leben wir in einem Egotunnel und ist dies eine Chance auf eine neue Bewusstseinskultur – Thomas Metzinger

26.02.2025

Junge Philosophen – Omri Boehm – Radikaler Universalismus



Raimond Eberle bringt seine mehr als 20-jährige Lehrerfahrung an der Technikerschule und Hochschule, sowie mehrjährige Erfahrung im Online-Unterricht und Live-Streaming mit in seine Kurse ein. Seit seiner Jugend ist er an Philosophie interessiert und unterrichtet Teilnehmende an philosophischen Wochenenden und in Seminaren. „In Form eines Dialogs mit den Teilnehmenden übertragen wir gemeinsam die Erfahrungen aus der Philosophie in den privaten und beruflichen Alltag.“

RAIMOND EBERLE



<b>Mi108-055H-0</b>	23.10.2024-26.02.2025
10 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer*innen
4 X MI, 20.00–21.30 UHR	39,00 EURO Entgelt
DO 19.12., 20.00–21.30 UHR	24,00 EURO ermäßigt
ONLINE	

## Zu Tisch bei Sokrates: Philosophisches Abendessen zum Thema „Zeit“

Eins zwei drei im Sauseschritt... Ob linear, im Kreise, verzweigt oder verflochten, es gibt viele Möglichkeiten, sich die Zeit vorzustellen. Einschließlich der Vorstellung, dass es sie eigentlich gar nicht gibt. Wie wir auch immer über sie denken, die Art und Weise, wie wir das tun, hat großen Einfluss auf unsere Lebensweise: fühlen wir uns gehetzt oder wird uns die Zeit zu lang? Wir wollen den Spieß umdrehen und der Zeit auf den Zahn fühlen...

Im Entgelt sind 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.



Christine Kremers studierte Philosophie, Germanistik und Geschichte in Heidelberg, sowie Erwachsenenpädagogik in Berlin. Ihr Motto, von Schopenhauer entlehnt: „Was macht den Philosophen? Der Mut, keine Fragen auf dem Herzen zu haben.“ Dies vor Augen möchte sie in den Kursen in einen Dialog mit den Gästen treten, auf der Suche nach gemeinsamen Antworten auf wichtige Lebensfragen.

CHRISTINE KREMERS

<b>Mi108-046H</b>	11.11.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
MO 17.30–21.30 UHR	29,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,54 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Psychologie und Selbsterfahrung

### ERW-IN: Liebe, Sex und Zärtlichkeit

#### Bildung in einfacher Sprache – für Menschen, die lieber langsam lernen

In Kooperation mit der Lebenshilfe Berlin e. V.

Ob Küssen, Streicheln oder Sex: Sexualität kann schöne Gefühle machen.

- Aber wie geht das?
- Und was muss ich dazu wissen?
- Wie mache ich mir selbst schöne Gefühle?
- Was bedeutet Queer?
- Wie funktioniert Verhütung?
- Was ist Flirten?
- Warum gibt es Pornos?

Wir sprechen über diese und andere Themen.

Bringen Sie gerne Ihre Fragen zum Kurs mit.

Bitte bringen Sie etwas zu Essen und zu Trinken mit.

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungsurlaub.



**Ingrid Amschlinger hat Soziale Arbeit und Gender Studies studiert und arbeitet seit 2014 in der Eingliederungshilfe. Sie gibt Kurse zu sexueller Bildung in einfacher Sprache.**

INGRID AMSCHLINGER

<b>Mi107-150H</b>	18.09.–20.09.2024
22 Unterrichtseinheiten	8 Teilnehmer*innen
MI–FR, 10.00–16.00 UHR	10,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## ERW-IN: Wir können lieben und leben, wie wir wollen

### Bildung in einfacher Sprache – für Menschen, die lieber langsam lernen

In Kooperation mit der Lebenshilfe Berlin e. V.

Liebe und Sexualität kann ganz unterschiedlich sein.

Zum Beispiel: Frauen, die Frauen lieben.  
Männer, die Männer lieben. Und noch viel mehr.  
Viele Menschen denken: Es gibt nur Frau und Mann.  
Aber: Es gibt viel mehr Geschlechter.  
Ein Mensch kann sich auch dazwischen fühlen.  
Oder ganz anders.  
Wichtig ist: Jede Person bestimmt selbst!  
Niemand darf deshalb benachteiligt werden.

Wir sprechen über diese und andere Themen.

Bitte bringen Sie etwas zu Essen und zu Trinken mit.

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungsurlaub.

ZUR PERSON INGRID AMSCHLINGER: SIEHE OBEN

INGRID AMSCHLINGER

<b>Mi107-151H</b>	16.10.–18.10.2024
22 Unterrichtseinheiten	8 Teilnehmer*innen
MI–FR, 10.00–16.00 UHR	10,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Selbstverteidigung – Crashkurs

Erste Einblicke in die realistische Selbstverteidigung: In diesem Crashkurs erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Selbstverteidigung und lernen einfache sowie pragmatische Verteidigungslösungen für den Alltag kennen.

Joscha Keiling hat über 20 Jahre Erfahrung in verschiedenen Kampf- und Bewegungsformen und leitet seit 2016 regelmäßig Kurse in Spielerischer Kampfkunst. Seit 2019 bietet er sein eigenes Kurskonzept mit dem Namen „umbalgo“ an. Außerdem ist er ehrenamtlich als Mediator beim Mediationszentrum Berlin aktiv.

Bitte lockere Freizeit- oder Sportkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

JOSCHA KEILING

<b>Mi107-071H</b>	01.09.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
SO 10.00–13.00 UHR	14,44 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	8,92 EURO ermäßigt
Raum 305 (AULA, nicht barrierefrei)	

## Getting started with self defense

This course is all about getting started with some kind of selfdefense training. The main goal is to give you an overview of the different types of physical aggression and the practical ways to prepare properly and efficiently for each of them. Of course we will also do some easy to remember exercises, repeat and test important technical aspects and have as much fun as possible.

The course will be taught in english.

Wearing clothes in which you can easily move is recommended.

- **Joscha Keiling has over 20 years of experience in different martial arts, like Judo, Kung Fu, Kickboxing, mixed martial arts and no-gi grappling. Since 2016 he works regularly as a martial arts instructor. He is also active in the area of conflict resolution (mediation) as a volunteer at ‚Mediationszentrum Berlin e.V.‘.**

JOSCHA KEILING

<b>Mi107-072H</b>	07.11.–14.11.2024
6,67 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer*innen
2 X DO, 18.30–21.00 UHR	22,08 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	12,78 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

## Self-Management and Self-Help with NLP

- Defying emotional stress?
- Solve conflicts with others?
- Overcome limitations and blockages?
- Get rid of annoying habits?
- Dissolve fears?

Now you can do, too: with simple and easy-to-learn techniques, you'll learn to free yourself. Through amazing demonstrations, catchy explanations, many practical exercises and an easy-to-understand course booklet for self-application, you can take all the contents directly into your personal everyday life.



**Hans-Hermann Baertz is an alternative practitioner and trained in Neuro-Linguistic Programming, Hypnosis and Emotional Freedom Techniques, among others. He is a qualified trainer and has taught throughout Germany and Switzerland. He has been at VHS since 1999. „In my seminars, the practical benefit for everyday life is essential for me. Through impressive demonstrations, lively, catchy presentations and exciting practical exercises, I transport the content into YOUR life.“**

HANS-HERMANN BAERTZ

<b>Mi107-015H</b>	19./20.10.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	33,60 EURO ermäßigt
Raum 208	

## Jenseits von Schubladen – zeitgemäßer Umgang mit Geschlechtsidentitäten

Die Geschlechterrollen sind im Wandel wie nie zuvor. Und doch ist es bis zur weltweiten Gleichberechtigung von Frauen und Männern immer noch ein weiter Weg: Laut UN-Frauenrechtskommission wird es noch 300 Jahre dauern. Bei den Männern in nicht autoritären Staaten verlieren Werte, wie z.B. Stärke, Verteidigung und Leistung langsam an Bedeutung. Werte wie Empathie, Feminismus und Emotionalität werden hingegen langsam wichtiger. Zudem gibt es noch viele Menschen, die sich weder als cis-weiblich, noch als cis-männlich verstehen: Transgender, divers, genderfluid, androgyn, agender uvm. So viel Wandel benötigt offenen, ehrlichen und emphatischen Austausch zwischen den Geschlechtern! Dieser Kurs soll den Teilnehmer\*innen die Möglichkeit geben sich der Bedeutung der eigenen Geschlechtszugehörigkeit bewusst zu werden und darüber hinaus Brücken zwischen den Geschlechtern zu bauen.

Was und wie wird gelehrt? – Geschichte der Geschlechtsidentitäten, „klassische“ Geschlechterrollen, „moderne“ Geschlechterrollen, offener Austausch über die eigene Geschlechtsidentität und Übungen, die Raum bieten, persönliche Erfahrungen mit der eigenen Geschlechtsidentität zu teilen. Am Ende sind sich die Teilnehmenden ihrer eigenen Geschlechtsidentität bewusster. Darüber hinaus besitzen sie eine Awareness für andere Geschlechtsidentitäten und den Geschichten dahinter.

■ **Dennis Meyerhoff arbeitet als Trainer und Coach. Er ist Kommunikationswissenschaftler und hat eine Ausbildung in Neuro-Linguistischem Programmieren und Inquiry-Based Stress Reduction. In seinen Kursen verbindet er Erkenntnisse aus NLP und IBSR mit Erkenntnissen aus der Antidiskriminierungsforschung.**

DENNIS MEYERHOFF

<b>Mi107-016H</b>	02./03.11.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	54,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,00 EURO ermäßigt
Raum 3.04	

## Der Clown in mir! – Resilienz

Der Alltag fordert uns viel ab. Manchmal fühlen wir uns zum Platzen platt, dann wieder springt das Herz hoch auf und was kommt raus?

Der Clown in uns ist das Kind mit dem staunenden unverstellten Blick, mit der Unmittelbarkeit und Präsenz in jeder Situation und mit dem eindeutigen Gefühl für das eigene Bedürfnis – dem Wunsch alles sofort und gleich zu bekommen.

Der Workshop sucht den verschütteten Clown, der mehr als das Kind ist – das wir einmal waren. So viele Erfahrungen haben wir seitdem gemacht, Gefühle verschüttet und gut funktioniert.

Nun küssen wir den Clown wach – alles wird leicht und wir schauen in uns herum. Wie würden wir jetzt die Welt sehen, wenn wir mit diesem unverstellten Blick jetzt und sofort das Naheliegende machen könnten? Wir können es!

Der Kurs knüpft an die Methoden der gewaltfreien Kommunikation an und nutzt Elemente des Theaters der Unterdrückten nach Augusto Boal. Mit kleinen Spielen und Übungen suchen wir den Clown in uns, küssen ihn wach, um ihn nie wieder zu verlieren und jede Alltagssituation mit Humor und Leichtigkeit zu nehmen ohne albern zu sein. Der Workshop sucht den Weg zu den eigenen Wünschen und befreit uns von Konventionen und Glaubenssätzen.

In uns wohnt auch immer der Schalk, denn der Pfad zwischen Drama und Komödie ist schmal und nichts wird so heiß gegessen, wie gekocht.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 25

WOCHEPENDKURS

KARIN BAUMERT

<b>Mi107-028H</b>	20.09.–22.09.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
FR 20.09., 18.00–21.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
SA 21.09., 10.00–17.00 UHR	33,60 EURO ermäßigt
SO 22.09., 10.00–13.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Gewaltfreie Kommunikation und Konflikt

Die Methode der gewaltfreien Kommunikation geht auf Marshall B. Rosenberg zurück und wird im Kurs in Zusammenhang mit gruppendynamischen Techniken angewandt. Jeder Mensch kann seine Wut und seine Aggressionen verlieren, wenn er lernt, seinen Gefühlen entsprechend zu kommunizieren und mit seinen Bedürfnissen zu leben.

Sie lernen die vier Basisschritte kennen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Und Sie erhalten Informationen über die wichtigsten Elemente und Einstellungen: Zuhören, Haltung, Wertschätzung und sprachliche Ausdrucksweise.

Wir durchbrechen den Kreis der Abhängigkeiten und des Forderns und sind nur noch für uns selbst verantwortlich. Das alles passiert mit der Leichtigkeit des Spielens nach den Methoden von Augusto Boal (Theater der Unterdrückten). Wir lernen unseren Konflikttyp kennen und die vier Ecken eines Konflikts, um uns andere Möglichkeiten zu eröffnen.

Sogenanntes Antriggern an die eigenen Gefühle kann Verborgenes, Schmerzhaftes aufdecken und Lösungsansätze bieten.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 25

WOCHENENDKURS

KARIN BAUMERT

<b>Mi107-017H</b>	01.11.–03.11.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
FR 01.11., 18.00–21.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
SA 02.11., 10.00–17.00 UHR	33,60 EURO ermäßigt
SO 03.11., 10.00–13.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Von der Konfrontation zur Kooperation – gewaltfreie Kommunikation im Berufsalltag

Das Seminar vermittelt Techniken der Kooperation. Wie kann ich das Andere, das Fremde integrieren ohne mich selbst zu verleugnen? Wie entwickle ich Empathie, wenn die Rahmenbedingungen hierarchisch sind?

Immer stärker beherrschen ethische Werte unser Handeln. Täglich treffen wir Entscheidungen, die unsere Identität ausmachen. Aber kann ich auch in einer Welt der Wölfe als Giraffe arbeiten? Die Wolfssprache und die Giraffensprache sind Bilder, die uns Marshal B. Rosenberg für gewaltvolle und gewaltfreie Kommunikation geschenkt hat. Im Workshop widmen wir uns den Hintergründen für unsere gewaltvolle Sprache und schauen, was die Arbeitsbedingungen mit uns machen und wohin wir eigentlich wollen. Mit Empathie und Solidarität gemeinsam den Berufsalltag gestalten, genau das unterscheidet uns vom „Raubtierkapitalismus“. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entwickeln

einen persönlichen Methodenkoffer, um auch im Berufsalltag gewaltfrei und kooperativ arbeiten zu können.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 25

BILDUNGSZEIT

KARIN BAUMERT

<b>Mi107-025H</b>	25./26.11.2024
18 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
MO+DI, 09.00–17.00 UHR	65,87 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,87 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## The Work nach Byron Katie

### Eine Methode, die Ihr Leben und Erleben freundlicher macht

Was hindert Sie daran, einfach glücklich zu sein? Ihre Eltern? Ihr Partner? Die haltlose Arbeitssituation? Zu wenig Geld? Eine Krankheit? Wie wir die Welt erleben, hängt maßgeblich von dem ab, wie wir sie sehen und was wir über sie glauben. Aber ist es wahr? Machen Sie sich auf überraschend befreiende Erkenntnisse gefasst.

„The Work“ ist ein genialer Prozess, der Sie, mittels vier erstaunlich einfacher Fragen, auf eine Entdeckungsreise führt – zu einer leichteren, doch kraftvollen Wahrnehmung Ihrer selbst, sowie dem Leben um Sie herum. Tiefere Weisheit offenbart sich. Was nicht mehr passt in ihrem Denken, lässt Sie los. Eine neugewonnene Bewusstheit lässt Frieden einziehen, wo vorher Kummer war. Einmal erlernt, können Sie diese Methode immer wieder anwenden.

Durch Demonstrationen und Erläuterungen der Dozentin und Übungen an eigenen Themen, z.T. in Partnerübungen, erlernen Sie den Prozess.

Bitte mitbringen: Stift, Schreibpapier, Unterlage (Klemmbrett).



Annie Blaise bietet ‚The Work of Byron Katie‘ seit 2000 in Gruppen und Einzelsitzungen an und hat Byron Katie oft übersetzt.

WOCHENENDKURS

ANNIE BLAISE

<b>Mi107-033H</b>	07./08.09.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
SA 07.09., 10.00–17.00 UHR	75,20 EURO Entgelt
SO 08.09., 10.00–16.00 UHR	43,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

# Werde, wer du bist!

## Sich selbst finden und treu bleiben

Welches Bild habe ich von mir? Gibt es Anteile darin, die ich nicht besonders schätze? Ein gutes Selbstwertgefühl erlangen wir dann, wenn wir uns so annehmen können, wie wir wirklich sind. Hinderlich auf diesem Weg sind Vorstellungen über das eigene Selbst, die unbewusst die Wünsche, Aufträge und Vorstellungen anderer erfüllen sollen, z.B. „Nur, wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert“. Mit Methoden aus der Gestalttherapie erfahren Sie, welche Wege zum eigenen Selbst und zur Treue zu sich selbst führen, ohne Ihre Mitmenschen aus dem Blick zu verlieren.

Die Kurssprache ist deutsch.

Your course instructors can answer your questions in English when required, but: It's definitely not a bilingual course.



Sabrina Dobranic ist Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Dipl.-Kauffrau. „Zusammen mit Ihnen schaffe ich einen Rahmen, in dem sich ein tieferes Verständnis für die oft ungeahnte Vielfalt Ihres Innenlebens entwickeln darf. Mit Wertschätzung für Ihr Leben und Ihre Emotionen unterstütze ich Sie dabei, sich selbst mit neuem Blick und Zugewandtheit zu begegnen und Lebenskraft freizusetzen.“



Nicole Barth ist Gestalttherapeutin, Programmleiterin im Kinder- und Jugendbereich einer Umweltorganisation sowie Diplom-Soziologin. „Ich möchte mit meiner Arbeit einen geschützten Raum bieten, in dem wir gemeinsam die Zusammenhänge Ihrer Wünsche, Bedürfnisse und Ängste erforschen. Daraus entwickeln Sie neue Handlungsmöglichkeiten für sich, hin zu mehr Lebendigkeit, Selbstbestimmung und Freiheit.“

SABRINA DOBRANIC; NICOLE BARTH

<b>Mi107-053H</b>	25./26.10.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
FR 25.10., 18.00–21.00 UHR	45,20 EURO Entgelt
SA 26.10., 10.00–17.30 UHR	27,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.04	

## Mit sich selbst in Einklang kommen

Mit sich selbst in Einklang leben heißt, das eigene Leben so zu gestalten, dass Lebenswünsche entdeckt und gelebt werden können. Lernen Sie sich selbst kennen und alte, belastende Situationen so umzuwandeln, dass sie abgeschlossen werden können und Kraft für die Gegenwart frei geben.

Im Seminar zeigen wir Ihnen gestalttherapeutisches Arbeiten: Übungen zu Wahrnehmung, Annehmen eigener Gefühle, Bewusstwerdung, uvm. Das wird Ihnen helfen, sich deutlicher zu spüren, mehr Klarheit über sich zu bekommen, was Sie brauchen und wer Sie sind.

Die Kurssprache ist deutsch.

Your course instructors can answer your questions in English when required, but: It's definitely not a bilingual course.

ZUR PERSON SABRINA DOBRANIC: LINKE SPALTE

ZUR PERSON NICOLE BARTH: LINKE SPALTE

SABRINA DOBRANIC; NICOLE BARTH

<b>Mi107-055H</b>	29./30.11.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
FR 29.11., 18.00–21.00 UHR	45,20 EURO Entgelt
SA 30.11., 10.00–17.30 UHR	27,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.04	

## Einsamkeit verstehen – Einsamkeit überwinden

Gehören vielleicht auch Sie zu den immer mehr werdenden Menschen, die sich einsam fühlen? Im Alleinsein oder auch im Zusammensein mit anderen Menschen? Oder haben Sie in Ihrem Umfeld Menschen, die sich einsam fühlen? Und möchten ihnen helfen, wissen aber nicht so recht wie?

Einsamkeit kann viele Gesichter haben. Und oft wird der Begriff auch auf unterschiedliche Weise benutzt. Ursachen, Erleben und Auswirkungen von Einsamkeit sind so individuell und komplex wie jeder einzelne von uns es ist. Einsamkeit kann dabei in jedem Alter und jeder Lebenssituation entstehen.

Wir beleuchten das Thema Einsamkeit auf verschiedenen Ebenen:

Was ist Einsamkeit „eigentlich“ genau?

Welche verschiedenen Ursachen gibt es?

Welche Auswirkungen auf Körper und Seele kann Einsamkeit haben?

Wie kann Einsamkeit überwunden werden?

Wie kann ich Einsamkeit bei anderen erkennen?

Wie soll, wie kann ich damit umgehen?

Um Antworten auf diese Fragen zu erhalten nutzen wir Wissen aus Forschung und Wissenschaft, beschäftigen uns aber auch mittels praktischer Übungen auf ernsthafte und zugleich spielerische Weise mit unseren eigenen Erfahrungen und gehen in den Austausch mit den anderen Teilnehmenden; wir tun dies in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre.

- Sabine Weisshaar ist Coachin und psychologische Beraterin in eigener Praxis mit den Schwerpunktthemen Einsamkeit und Hochsensibilität. „Mit meinen Kursen möchte ich unkompliziert und erreichbar Wissen und Unterstützungsangebote vermitteln“.

SABINE WEISSHAAR

<b>Mi107-014H</b>	10.11.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
SO 10.00–17.00 UHR	32,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Emotionale Kompetenz

### Trau dich, authentisch und selbstverantwortlich zu handeln!

Bevor wir die Gefühle anderer verstehen wollen, müssen wir zunächst unsere eigenen verstehen lernen. Um das zu tun, brauchen wir einen guten Zugang zu uns selbst. Authentisch mit uns, vor anderen zu sein, stellt eine große Herausforderung dar und oft wissen wir gar nicht so genau, was in uns vorgeht. Gefühle können beglücken und uns Angst machen, wenn wir keinen Umgang mit ihnen kennen. Die lästigen Gefühle wollen wir am liebsten loswerden und verdrängen sie.

In diesem Kurs lernen wir, mit all unseren Gefühlen in Kontakt zu kommen, auf die Botschaft zu hören, die sie uns mitgeben wollen. Denn eigentlich wollen sie uns etwas Gutes mit auf den Weg geben. Wir nehmen unsere Gefühle in die Hand, verbinden uns neu mit ihnen und damit mit uns selbst. Anhand von Übungen zur Selbstwahrnehmung, im Gruppengespräch und mit Bewegungsfreude machen wir uns auf die Suche nach unserem inneren Gefühlsschatz und beginnen, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.



Valeska Gerst ist M.Sc.-Psychologin, Systemische Therapeutin (SG) und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet freiberuflich in einer psychotherapeutischen Praxis.

WOCHENENDKURS

VALESKA GERST

<b>Mi107-061H</b>	23./24.11.2024
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37; LINIENSTR. 162	33,60 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum); Raum 202	

## Ich fühle, was Du fühlst

### Tango als Kommunikation und Selbstwahrnehmung

Ich nehme jeden Schritt wahr, nehme Dich wahr. Wir gehen zusammen mit meiner und Deiner Kraft in eine Richtung.

In diesem Workshop werden verschiedene Prinzipien zur Kommunikation zwischen Menschen ausprobiert. Ziel ist es, die eigene Achse zu finden, die Atmung zu spüren, Präsenz zu zeigen, Zuhören, Führen und Folgen. Dinge, die das Le-

ben prägen und Beziehungen begründen, werden hier spielerisch mit den Mitteln eines Tanzes erlernt.

Your course instructor can answer your questions in English, Spanish or Italian when required.

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einzelteilnahme möglich.



Angela Nicotra, Heilpraktikerin für Psychotherapie, studierte in Bologna Theaterwissenschaft und Theaterpädagogik. Sie lebt seit 1998 in Berlin und arbeitet seit 2006 therapeutisch mit Bewegung und Tanz. Die Gestalttherapie, Tanz und kreative Körperarbeit gehören zur ihren Werkzeugen.

WOCHENENDKURS

ANGELA NICOTRA

<b>Mi107-080H</b>	12.10.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer*innen
SA 10.00–17.00 UHR	33,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,60 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

## Archetypen der Körpersprache

Die innere Haltung, Konflikte als auch Visionen, beeinflussen unsere Bewegung und Handlung. Mit Hilfe der archetypischen Figuren der „Commedia dell’Arte“ kommunizieren wir auf der Körperebene.

Diese Methode beinhaltet Körperwahrnehmung, Bewegungstechnik und Rollenspiel, sowie Improvisationen. Ziel des Kurses ist es, sich in verschiedenen Körpermasken zu erkennen und so spielerisch Vertrautes oder Fremdes zu beeinflussen. Blockaden und Ressourcen können angeschaut und verändert werden. Ausdruck, Spiel und Lust auf Selbstanalyse geben dem Seminar eine gute Mischung aus Theorie und Praxis.

Your course instructor can answer your questions in English, Spanish or Italian when required.

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

ZUR PERSON ANGELA NICOTRA: SIEHE OBEN

ANGELA NICOTRA

<b>Mi107-085H</b>	16.11.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer*innen
SA 10.00–17.00 UHR	32,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

## Wie sag ich's nur? – Feedback geben und nehmen

Unsere private und berufliche Kommunikation beinhaltet bewusstes aber auch unbewusstes Feedback. Viele von uns haben schlechte Erfahrungen mit Feedback gemacht und ein solches eher als Kritik, Übergriff oder Abwertung erlebt.

Dabei kann ein konstruktives Feedback so viel Positives bewirken. In diesem Kurs beleuchten wir unser eigenes Verhalten in Feedbacksituationen. Wir erfahren, was Feedback ist, woran man es erkennt und welche Funktionen es – bei richtigem Einsatz und Anwendung – erfüllen kann. Wir üben an einem eigenen Beispiel, wie man Feedback gezielt vorbereitet, respektvoll formuliert und schließlich konstruktiv gibt. Wir lernen auch, wann wir es lieber nicht tun sollten und auf peinlichen Themen sowie schwierigen Reaktionen des Gegenübers zu reagieren.

Wer Feedback gibt, sollte auch bereit sein, welches anzunehmen. Wie nimmt man Rückmeldungen von anderen souverän an und rettet unangemessenes Feedback des Gegenübers ins Konstruktive. Wie holt man sich selbst Feedback aktiv ein?

Inhalte sind u. a.:

- Reflexion des eigenen Verhaltens beim Feedbackgeben und -nehmen
- Definition von Feedback in Abgrenzung zu Lob und Kritik
- Eigenschaften und Funktionen von Feedback
- Rolle der selektiven, subjektiven und situativen Wahrnehmung
- Vorbereitung von Feedback
- Regeln fürs Feedbackgeben (3W-Regel)
- Regeln für das Empfangen von Feedback, insbes. bei unangemessenen Rückmeldungen
- aktiv Feedback einholen

■ **Julia Munack ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin und war beruflich lange in den Bereichen Redaktion und Content Management sowie Presse- und Öffentlichkeitsarbeit unterwegs. Seit 2016 ist sie auch als selbstständige Coach (QRC) und zertifizierte Mediatorin (BM) tätig. „Eine respektvolle und zugewandte Kommunikation ist die Basis einer guten und gesunden Beziehung.“**

JULIA MUNACK

<b>Mi107-013H</b>	29.09.2024
7 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
SO 10.00–16.15 UHR	24,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	12,60 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Flirten!

Richtig flirten macht Spaß, bringt Euphorie und beflügelt das Selbstwertgefühl. Und: Mit etwas Glück beginnt mit dem Flirt auch eine neue Freundschaft oder mehr.

Sie entdecken im Seminar Ihre persönliche Strategie des Flirtens und lernen, wie Sie Ihre starken Seiten zum Ausdruck bringen. Sie lernen die vielen Facetten und Möglichkeiten des Flirtens kennen und aktivieren Ihre Neugier auf Begegnungen. Und Sie erleben, wie selbstverständlich ein unbelasteter Smalltalk zum Alltag gehören kann.



**Ina Freiwald ist Journalistin, Autorin und Systemische Coachin. Sie gibt seit über 20 Jahren Kurse in Rhetorik, Präsentationen und Lernstrategien. „Neben Kompetenzerweiterung sollten meine Kurse den Teilnehmenden auch Spaß machen. Individuelle Wünsche an die Inhalte stehen dabei für mich im Vordergrund.“**

INA FREIWALD

<b>Mi107-095H</b>	26./27.10.2024
14 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
SA 26.10., 10.00–17.00 UHR	54,93 EURO Entgelt
SO 27.10., 10.00–15.00 UHR	32,93 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Einmal in der Woche schreien... oder schlagfertig deine Meinung vertreten?

### Argumentations- und Rhetorikworkshop

Der Workshop vermittelt rhetorische Fertigkeiten, damit du deine Meinung selbstbewusst auf den Punkt bringen kannst. In Zeiten gesellschaftlicher Zuspitzung, wird auch deine Stimme immer wichtiger. Aber wo holpert es bei mir, wenn andere Menschen mich herausfordern und ich ihnen etwas erwidern möchte?

Im Workshop wirst du Dir Deiner Werte bewusst und lernst den Unterschied zwischen Moral und Werten kennen. Du übst, sachlich zu argumentieren ohne andere Menschen gering zu schätzen. Mit theaterpädagogischen Methoden stärken wir spielerisch Selbstbewusstsein und Argumentationsfähigkeiten. Aber Du lernst auch Grenzen zu ziehen in menschenverachtenden Situationen.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 25

KARIN BAUMERT

<b>Mi107-012H</b>	30.11.2024
8 Unterrichtseinheiten	8–25 Teilnehmer*innen
SA 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Jede Kultur is(s)t anders

### Cooking for Peace Kochabend: Alt & Neu-Berliner\*innen

An diesen Abenden werden sechs Geflüchtete oder andere Neu-Berliner\*innen mit sechs Alt-Berlinern\*innen zusammen kochen. Gerichte aus der Heimat der Neu-Berliner\*innen werden auf dem Speiseplan stehen. Neu-Berliner\*innen sind diejenige die ein exotisches Rezept einbringen.

An diesem Kochabend sind sie Gastgeber\*innen statt Gäste. Ciska Jansen, Gründerin der Kochaktionsgruppe Cooking for Peace wird die Regie übernehmen und wir können gewiss sein: Es wird herrlich duften, schmecken und interessante Gespräche geben. Wenn Sie dabei sein wollen, melden Sie sich an, es entstehen für Sie nur Kosten für das Essen.

Es gibt keine Kursgebühr. Für verwendete Zutaten sind 20 € im Kursentgelt enthalten. Jeder Teilnehmende zahlt je 10 € für sein Essen und das eines Geflüchteten/ Neu-Berliners. Bitte Brettchen, Messer, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

- Ciska Jansen ist Niederländerin mit indonesischen Wurzeln. Seit 2007 lebt sie in Berlin. Sie bietet nicht nur indonesische Kochkurse, Caterings und Dinners an. Als Kochaktivistin bekommt Ihre Leidenschaft erst Flügel, wenn sie in unserer turbulenten Welt Kochen und Essen mit Herz, Mitgefühl und Solidarität kombinieren kann.

CISKA JANSEN

<b>Mi100-315H</b>	08.11.2024
4 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer*innen
FR 18.00–21.00 UHR	10,00 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 218 (Küche)	

CISKA JANSEN

<b>Mi100-300H</b>	13.12.2024
4 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer*innen
FR 18.00–21.00 UHR	10,00 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 218 (Küche)	



Beim Kochkurs in der Küche der Turmstraße

## Für 5 Euro eine kulinarische Reise für Weltverbesserer!

### Einen Planeten B gibt es nicht, aber einen Plan B schon!

Wer möchte erfahren, wie jeder trotz Krise(n) für wenig Geld (bis 5 Euro p.P.) nachhaltig ein schmackhaftes, abwechslungsreiches und gesundes Dinner zaubern kann? Wir werden mit geretteten Lebensmitteln, Fairtrade, Bio, Freiland & regionalen Zutaten kochen! Wer traut sich?! Abhängig vom Saison und Verfügbarkeit wird das Überraschungsmenü zusammengestellt. Auf dem Menü stehen eine asiatische Suppe, mediterrane & arabische Hauptspeisen und eine Nachspeise ‚Großmutter Art‘.

Im Entgelt sind 5 EUR für Lebensmittel enthalten.

Bitte Brettchen, Messer, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

ZUR PERSON CISKA JANSEN: LINKE SPALTE

CISKA JANSEN

<b>Mi100-301H</b>	08.10.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
DI 18.00–21.00 UHR	19,24 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	13,72 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

## Indonesische Küche

Indonesien liegt in Südostasien und besteht aus tausenden Inseln. Es gibt mindestens ebenso viele verschiedene Kochkulturen. In Deutschland, auch in Berlin ist die Indonesische Küche (noch) nicht so bekannt.

An diesem Abend können Sie kochend, riechend und schmeckend diese reiche Tradition kennenlernen. Wir bereiten alle Gerichte so frisch wie möglich zu. Dabei wird auf Fair Trade, artgerechte, regionale und Bio-Produkte geachtet.

Das indonesische Menü:

- Sate babi: Freiland-Schweinefleisch-Spießchen mit Erdnussauce, für Vegetarier sate tahu: Bio-Tofu
- Gado-gado: knackige Gemüse mit würziger Erdnussauce
- Perkedel jagung: Maisbeignets
- Serviert mit nasi putih: fairtrade Jasminreis und frischgebackene krupuk udang:
- Garnelencracker und emping: Melinjonusscracker

Im Entgelt sind 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

Bitte Brettchen, Messer, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

ZUR PERSON CISKA JANSEN: LINKE SPALTE

CISKA JANSEN

<b>Mi100-302H</b>	23.09.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
MO 18.00–21.00 UHR	24,84 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	19,32 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

## Mexikanische Küche – Chiles en Nogada und Capirotada

Entdecken Sie die mexikanische Küchentradition. In diesem besonderen Kurs tauchen wir in die reiche Kultur und Tradition der mexikanischen Küche ein, mit einem Fokus auf zwei emblematische Gerichte: Chiles en Nogada und Capirotada. Diese Speisen sind nicht nur für ihren exquisiten Geschmack bekannt, sondern auch für ihre tiefe Verwurzelung in den mexikanischen Feierlichkeiten. Chiles en Nogada – ein Fest der Unabhängigkeit und gelten als eines der patriotischsten Gerichte Mexikos. Traditionell werden sie im September, dem Monat der mexikanischen Unabhängigkeit, zubereitet. Dieses Gericht erzählt eine Geschichte von Freiheit und Feier durch seine Farben, die der mexikanischen Flagge nachempfunden sind: das Grün der Poblano-Chilis, das Weiß der Walnussauce und das Rot der Granatapfelkerne. Capirotada – eine süße Tradition, zum Dessert bereiten wir eine Capirotada vor.

Im Entgelt sind 12 EUR für Lebensmittel enthalten.

Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.



Lisette Martínez lebt seit fünf Jahren in Deutschland. „Ich lebe in Moabit und ich liebe diese Stadt und diesen Kiez. Deshalb möchte ich den Menschen einen Teil meiner Kultur zeigen. Als Mexikanerin macht mir die mexikanische Gastronomie immer gute Laune.“

LISSETE MARTINEZ VAZQUEZ

<b>Mi100-305H</b>	09.09.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
MO 17.00–21.00 UHR	30,79 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	23,43 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

## Mexikanische Küche – Cena de Fondita: Entomatadas rellenas de Pollo – Mouse de Chocolate con Totopos

Una aventura culinaria diseñada para llevarte a través de la rica cultura mexicana mediante la preparación de dos platillos emblemáticos: Entomatadas Rellenas de Pollo y Mouse de Chocolate con Totopos. Una manera deliciosa de sumergirte en las tradiciones y sabores que definen la cocina mexicana.

Iniciando con las entomatadas rellenas de pollo, aprendiendo a preparar una salsa de tomate fresca. Luego, exploramos el lado dulce de la cocina mexicana con un mouse de chocolate único, acompañado de crujientes totopos.

Te invitamos a descubrir la alegría de cocinar y compartir la auténtica cocina mexicana, enriqueciendo tu conocimiento

de la cultura mexicana y disfrutando de la deliciosa comida que tú mismo prepararás. Prepárate para una aventura culinaria que celebrará la vibrante expresión de la cultura mexicana en tu mesa.

En el precio del curso están incluidos 12 EUR para los ingredientes. Se ruega traer tabla, cuchillo y paño de cocina.

■ **Mi nombre es Lisette, soy originaria de México y me dedico a promover la gastronomía mexicana en Alemania. Mis platillos, preparados de manera tradicional, brindan calidez y alegría a quienes los prueban, transmitiendo una sensación de bienestar como la que se siente al comer en casa. ¡Te espero en nuestra clase de cocina!**

LISSETE MARTINEZ VAZQUEZ

<b>Mi100-306H</b>	15.11.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
FR 18.00–21.00 UHR	26,84 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	21,32 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

## Libanesische Küche

Wer an die libanesische Küche denkt, dem fallen zuerst Falafel, Shawarma oder Houmous ein. An fast jeder Berliner Straßenecke wimmelt es von den jeweiligen Imbissläden.

Kaum bekannt sind hingegen die vielfältigen Salate, die die Alltagsgerichte der libanesischen Küche abrunden. An erster Stelle natürlich die Taboule, ein vitaminreicher Petersiliensalat, begehrt in der gesamten arabischen Welt. Aber auch der Fattusch, ein besonders kleinteilig zubereiteter grüner Salat mit Tomaten, Radieschen, grüner Gurke, Petersilie und getoastetem arabischem Fladenbrot, Karotten- und Rote-Bete-Salat mit Knoblauch und Zitronensaft, Linsensalat, Ruccola mit Halloumi oder der Kartoffelsalat mit Zumak geben der libanesischen Küche eine ganz besondere Note. Wenn Sie Lust haben, können Sie diese Gaumenfreuden in diesem Kurs zubereiten und schätzen lernen.

Im Entgelt sind 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.



Thassein Hage-Ali hat Mathematik und Informatik in Beirut und Dresden studiert. Ihre Leidenschaft zum Kochen von Gerichten ihrer Heimat hat sie schnell auch zum Beruf gemacht und bereits ein Kochbuch herausgebracht.

THASSEIN HAGE-ALI

<b>Mi100-308H</b>	22.10.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
DI 18.00–21.00 UHR	24,84 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	19,32 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

## Japanische Küche

Möchten Sie gesunde, schmackhafte und abwechslungsreiche Gerichte kochen? Interessieren Sie sich für japanisches Essen, wissen aber nicht, wie Sie die Zutaten verwenden können? Möchten Sie mehr über die japanische Esskultur, die Geschichte, die Sitten und Gebräuche sowie Reisetipps erfahren? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Eine japanische Sängerin, die seit 20 Jahren in Berlin lebt, zeigt Ihnen, wie Sie köstliche japanische Gerichte zubereiten können. Der Höhepunkt ist eine kleine japanische Musikeinlage. Die Kursleiterin wird Ihnen japanische Lieder und Tänze in Kimono präsentieren, während Sie das von Ihnen selbst zubereitete Essen genießen können. Sie sind Vegetarier\*in oder Veganer\*in? Kein Problem! Das Menü ist auf pflanzlicher Basis und veganfreundlich. Erleben Sie eine gemeinsame Zeit, die Ihren Magen, Ihre Ohren und Ihre Augen erfreut!

Diesmal kochen wir Sushi Futomaki mit Fisch und Eiern, Misosuppe, ein Gemüsegericht und ein japanisches Dessert.

Im Entgelt sind 12 EUR für Lebensmittel enthalten.

Bitte bringen Sie eine Dose für Essenreste, ein Küchenmesser und eine Schürze mit.



Ritsuko Günther ist Japanerin, die seit über 20 Jahren in Berlin lebt. Ursprünglich war sie als klassische Sängerin tätig, unterrichtet aber auch japanische Küche. „Ich bringe den Teilnehmer\*innen gerne bei, wie man mit in Berlin erhältlichen Zutaten köstliche und gesunde japanische Gerichte zubereitet.“

RITSUKO GÜNTHER

<b>Mi100-309H</b>	18.10.2024
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer*innen
FR 17.00–21.00 UHR	30,79 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	23,43 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

## Exkursionen

### ERW-IN: Orte zum Gedenken an die Opfer der Nazi-Diktatur – Stadtführung in einfacher Sprache

In Kooperation mit Lebenshilfe Berlin e.V.

Diese Stadtführung führt zu wichtigen Denkmälern für die Opfer des National Sozialismus in Berlin.

Vor fast 100 Jahren gab es in Deutschland eine Diktatur. Die National-Sozialisten haben viele Menschen in Deutschland verfolgt. Zum Beispiel: jüdische Menschen, Menschen mit

Behinderungen, Sinti und Roma und homosexuelle Menschen. Für diese Opfer wurden Denkmäler gebaut. Bei der Tour wollen wir 4 Denkmäler besuchen die an die Gruppen von Opfern erinnern. Wir wollen auch darüber reden, wie es zu diesen schlimmen Taten kommen konnte. Die Tour ist in einfacher Sprache. Sie ist auch für Menschen gedacht die noch nicht so gut Deutsch können und mehr über die Stadt erfahren wollen.



Rita Hübenthal-Montero arbeitet seit mehr als 20 Jahren als Fachkraft in der Eingliederungshilfe. Außerdem ist sie ebenso lange als zertifizierte Stadtführerin in Berlin und Potsdam tätig. Sie hat sich auf Stadtführungen und politische Bildung in einfacher Sprache spezialisiert. „Mit unseren Veranstaltungen erklären wir historische und politische Themen anschaulich, einfach und interessant. Eine freudvolle Atmosphäre und viel Spaß miteinander ist uns dabei genauso wichtig wie die Vermittlung von verständlichen Informationen.“

RITA HÜBENTHAL-MONTERO

<b>Mi109-041H</b>	14.09.2024
3 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
SA 10.00–12.30 UHR	entgeltfrei
Exkursion	

### ERW-IN: Das jüdische Berlin: Stadtführung in einfacher Sprache

In Kooperation mit Lebenshilfe Berlin e.V.

Rund um den Hackeschen Markt war früher das jüdische Viertel. Wir machen einen Spaziergang vom Hackeschen Markt zur Oranienburger Straße. Bei der Stadtführung besuchen wir auch die frühere Blindenwerkstatt. Hier hat Otto Weidt im Zweiten Weltkrieges blinde und gehörlose Jüdinnen und Juden beschäftigt. Bei der Tour erfahren wir viel über die Geschichte der Juden in Berlin. Die Tour ist in einfacher Sprache. Sie ist auch für Menschen gedacht die noch nicht so gut Deutsch können und mehr über die Stadt erfahren wollen.

ZUR PERSON RITA HÜBENTHAL-MONTERO: SIEHE OBEN

RITA HÜBENTHAL-MONTERO

<b>Mi109-040H</b>	27.07.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
SA 11.30–14.30 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum); Exkursion	

## Einheimische und eingewanderte Bäume im Großen Tiergarten – eine Baumführung

Kennen Sie den Tulpenbaum, die Kaukasische Flügelnuß oder die Erle?

Das sind nur drei von vielen weiteren Exemplaren im Großen Tiergarten.

Wir bestimmen Bäume mit Hilfe der Blätter, Blüten, Nadeln, Früchte und Stämmen. Jede Baumart hat ihre Besonderheit:

- manche wachsen schnell und werden nicht sehr alt, andere wachsen langsam und können ein langes Leben haben.
- bei vielen werden Teile in der Medizin genutzt.
- und dann gibt es auch noch invasive Arten, die unsere einheimischen verdrängen.

Es gibt viel zu entdecken!

Treffpunkt: S Tiergarten, Eingang an der Straße des 17. Juni



Doris Dörsam hat als Lehrerin für Naturwissenschaften und Ethik, als Schulentwicklerin und im Bereich Sprachbildung gearbeitet. Nach ihrer beruflichen Tätigkeit hat sie ihr Interesse an Bäumen im Großen Tiergarten vertieft und erweitert.

DORIS DÖRSAM

<b>Mi104-001H</b>	28.09.2024
3 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
SA 14.30–17.00 UHR	12,52 EURO Entgelt
Exkursion	7,93 EURO ermäßigt

## Die Humboldt Universität – Geburtswehen, Gelehrte und Geistesgeschichte

Im Vergleich zu klassischen Universitätsstädten war die preußische Stadt Berlin ein Spätzünder, was die Gründung einer Universität anging und die Bevölkerung wollte diese anfangs auch gar nicht. Nach mehreren, fast schon für Berlin sprichwörtlichen Anläufen nahm sie im Wintersemester 1810/11 ihren Lehrbetrieb auf und verhalf innerhalb kurzer Zeit Berlin zum Ruf eines „Spreeathens“, dem auch Geistesgrößen aus dem Ausland folgten – von dem dänischen Philosophen Sören Kierkegaard, über den russischen Anarchisten Michael Bakunin bis zum französischen Existenzialisten Jean-Paul Sartre.

Der Philosoph und Autor von „Geistreiches Berlin und Potsdam“ führt durch das Berlin-Mitte rund um die Universität – vorbei an den Wohnorten bekannter Professor\*innen und Student\*innen und der einstigen Königlichen Bibliothek. Unter Rückgriff auf zeitgenössische Texte und Illustrationen

werden ausgewählte Etappen der Universitätsgeschichte lebendig eingeordnet.

Treffpunkt: Bebelplatz, am Eingang zur Juristischen Fakultät

- Dr. Maurice Schuhmann ist promovierter Politikwissenschaftler und praktischer Philosoph. Er unterrichtet seit 2005 sowohl im universitären Kontext als auch in der Erwachsenenbildung. „Wichtig ist, dass Volkshochschulen Orte des Austausches und Dialogs sind, wo Menschen unterschiedlichen Backgrounds aufeinandertreffen und in Kontakt treten können.“

DR. MAURICE SCHUHMAN

<b>Mi101-006H</b>	19.10.2024
2 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer*innen
SA 11.00–12.30 UHR	entgeltfrei

## Die Entstehung des modernen Design – Berlin vor 100 Jahren

### Vortrag und Museumsbesuch

Das zwanzigste Jahrhundert ging in die Kulturgeschichte als „Das Jahrhundert des Design“ ein. Nur wenige wissen, dass das moderne Design seinen Ursprung zum großen Teil in Berlin hatte. Hier entstand das erste Corporate Design für ein Hightech-Unternehmen: ab 1907 erarbeitete Peter Behrens für die AEG ein umfassendes Erscheinungsbild, das bis heute in der Stadt sichtbar ist.

Etwa zur selben Zeit entstand in Berlin eine hochmoderne, hochkreative Plakatszene – die „Berliner Schule“. Wir befassen uns mit wichtigen Designern dieser Zeit anhand vieler interessanter und bis heute sehenswerter Beispiele. Ein Besuch im „Museum der Dinge“, dem Archiv des Deutschen Werkbundes in Kreuzberg rundet den Vortrag ab.



Jörg Schaefer war während seines gesamten Berufslebens Dozent an künstlerischen Hoch- und Fachschulen in Design-Studiengängen. „Geschichte und Kunst als Einheit erleben – dafür eignet sich Berlin hervorragend“.

JÖRG SCHAEFER

<b>Mi101-005H</b>	17.11.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–7 Teilnehmer*innen
SO 11.00–14.30 UHR	13,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	8,20 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Reihe

### Genuss-Wanderungen

Ist Wandern nicht schon an sich ein Genuss? In der Tat, aber wir setzen noch eins drauf! An drei Tageswanderungen genießen wir die wunderschöne Natur der Uckermark und besuchen regionale Unternehmen. Diese lokalen Gaumenfreuden, die wir verkosten werden, erweitern unsere Erlebniswelt.

### Genuss-Wanderungen Grumsin

#### Tageswanderung

Unsere Wanderung startet am Bahnhof Angermünde und führt nach kurzer Busfahrt entlang des Wolletzsees bis nach Altkünkendorf. Tiefe Senken und schroffe Höhenzüge sind das Erbe der Eiszeit, die Buchen ein tolles Naturerlebnis! Dort am Rande des Weltnaturerbes Grumsiner Buchenwald besuchen wir die Brennerei Grumsin. Wir verkosten einige der leckeren Spezialitäten und treten dann den Rückweg zum Bahnhof an.

Die Wanderung ist ca. 15 km lang.

Treffpunkt: Bahnhof Angermünde, 9.30 Uhr

Kosten für die Verkostung in Höhe von 10 Euro bitte vor Ort bezahlen.

Bitte wettergerechte Kleidung, ausreichend Trinkwasser und etwas für ein gemeinsames Picknick mitbringen.

Tipp: Reisen Sie mit der Bahn an. Beim Stand der Programmlegung z.B. Abfahrt RE3 Richtung Stralsund ab Gesundbrunnen 8.39 Uhr, Rückfahrt ab Angermünde 16.33 Uhr.



Christine Bartels war bis 2021 an der VHS Berlin Mitte unter anderem für den Programmbereich Umwelt verantwortlich. Seit einiger Zeit lebt sie überwiegend in der Uckermark. Ihr Motto: „Die Natur hält für uns alle wunderbare Momente bereit, man muss nur die Augen und Herzen öffnen!“

CHRISTINE BARTELS

<b>Mi110-030H</b>	28.09.2024
9 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
SA 09.30–16.15 UHR	32,30 EURO Entgelt
Exkursion	20,15 EURO ermäßigt

### Genuss-Wanderungen Grünheide

#### Tageswanderung

Durch Wald und Feld wandern wir direkt zur Zeit der Apfelernte auf hoffentlich sonnigen Wegen. Wir besuchen die Mosterei UMBIO in Grünheide und verkosten dort verschiedenste Apfelsaft- Kombinationen mit Birne, Quitte und Roter Bete. Bei einer Führung mit Annegret Brall lernen wir vieles

über die Methoden der Apfelverarbeitung und die verschiedenen Sorten, denn: Apfel ist nicht gleich Apfel!

Die Wanderung ist ca. 10 km lang.

Treffpunkt: Bahnhof Warnitz, 10 Uhr.

Kosten für die Verkostung in Höhe von 8 Euro bitte vor Ort bezahlen.

Bitte wettergerechte Kleidung, ausreichend Trinkwasser und etwas für ein gemeinsames Picknick mitbringen.

Tipp: Reisen Sie mit der Bahn an, beim Stand der Programmlegung z.B. Abfahrt RE3 Richtung Stralsund ab Gesundbrunnen 8.39 Uhr, Rückfahrt ab Warnitz 16.13 Uhr.

ZUR PERSON CHRISTINE BARTELS: LINKE SPALTE

CHRISTINE BARTELS

<b>Mi110-031H</b>	19.10.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
SA 10.00–16.00 UHR	29,60 EURO Entgelt
Exkursion	18,80 EURO ermäßigt

### Genuss-Wanderungen Bertikow

#### Tageswanderung

Der November ist der Monat des Weins, die Trauben haben ihre volle Reife erreicht. Vom Bahnhof Warnitz wandern wir durch die liebevolle uckermärkische Landschaft nach Bertikow. Dort treffen wir Christian Soyeaux, den gebürtigen Uckermärker mit hugenottischen Wurzeln. Er hat im Jahr 1 nach der Wende in Ostdeutschland, also 1990, seine Weinhandlung dort eröffnet. Der Wein wird in alten, wohltemperierten Gemäuern, zum Teil unterirdisch, gelagert. Wir besuchen dort den Martini- Markt, der auf dem Hof verschiedene Kunsthandwerker, Winzer und kleine Imbissangebote bereithält. Freuen wir uns auf das Verkosten eines guten Tropfens! Danach begeben wir uns auf den Rückweg zum Bahnhof.

Die Wanderung ist ca. 12 km lang.

Treffpunkt: Bahnhof Warnitz, 10 Uhr.

Kosten für Verkostung und Imbiss bitte vor Ort bezahlen.

Bitte wettergerechte Kleidung, ausreichend Trinkwasser und etwas für ein gemeinsames Picknick mitbringen.

Tipp: Reisen Sie mit der Bahn an, beim Stand der Programmlegung z.B. Abfahrt RE3 Richtung Stralsund ab Gesundbrunnen 8.39 Uhr, Rückfahrt ab Seehausen 16.09 Uhr.

ZUR PERSON CHRISTINE BARTELS: LINKE SPALTE

CHRISTINE BARTELS

<b>Mi110-032H</b>	9.11.2024
8 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer*innen
SA 10.00–16.00 UHR	29,60 EURO Entgelt
Exkursion	18,80 EURO ermäßigt

ENDE REIHE „GENUSS-WANDERUNGEN“



Pilze sammeln mit dem Pilzexperten Heinrich Waldschütz

## Pilzkunde mit Lehrwanderung

Nach einer theoretischen und praktischen Vorbereitung am Einführungsabend lernen Sie auf einer Lehrwanderung im Berliner Umland einheimische Pilze und ihre giftigen Doppelgänger sicher zu bestimmen und erhalten Informationen über Standort, Vorkommen, Bedeutung als Nahrungsmittel, aber auch Verwendbarkeit zum Färben, sowie über die Rolle der Pilze im Naturhaushalt.

Der Treffpunkt für die Exkursionen wird bei der Vorbesprechung und digital bekannt gegeben (Vorbesprechungen freitags; Exkursionen im Berliner Umland sonntags). Die Kosten für die Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel für die Tagesexkursionen sind nicht im Entgelt enthalten.



**Heinrich Waldschütz, Pilzexperte, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Mykologie und der Pilzkundlichen Arbeitsgemeinschaft Berlin-Brandenburg (PABB), Pilzberater und langjähriger Kursleiter. Sein Motto: „Lassen Sie sich von der Einzigartigkeit und Vielfalt der Welt der Pilze begeistern!“**

HEINRICH WALDSCHÜTZ



<b>Mi110-001H</b>	11.10.–13.10.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer*innen
FR 11.10., 18.00–21.00 UHR	41,12 EURO Entgelt
SO 13.10., 11.00–17.00 UHR	24,56 EURO ermäßigt
Exkursion; ONLINE	

HEINRICH WALDSCHÜTZ



<b>Mi110-002H</b>	08.11.–10.11.2024
12 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer*innen
FR 08.11., 18.00–21.00 UHR	41,12 EURO Entgelt
SO 10.11., 11.00–17.00 UHR	24,56 EURO ermäßigt
Exkursion; ONLINE	