

Wintersemester 2025/26

Selber denken



an der **vhulm**



Liebe FA-Frauen,

ich freue mich sehr, euch wieder ein neues FA-Programm für das Wintersemester präsentieren zu dürfen. Es ist jedes Mal erstaunlich und wunderbar mitzuerleben, wie so ein Programmangebot von Woche zu Woche wächst und Gestalt annimmt. Ein großes Dankeschön an dieser Stelle an alle Dozentinnen und Dozenten für ihr unermüdliches Engagement und ihre Kreativität und Treue zur Frauenakademie!

Das Oberthema in diesem Semester lautet **»Selber denken«**. Wir haben uns in der Dozent*innen-Sitzung erstaunlich schnell auf diesen Titel einigen können. Warum? Nicht nur, dass wir finden, dass dieser Titel wunderbar widerspiegelt, wofür Frauenakademie steht. Auch in diesen sich so schnell wandelnden Zeiten der Digitalisierung, der Informationsflut und des Einsatzes von Künstlicher Intelligenz wird es immer wichtiger sich nicht selbst zu entmündigen, sondern sich selbst zu ermächtigen.

Das Oberthema ist angelehnt an das Buch *»Selbst denken – eine Anleitung zum Widerstand«* des bekannten Soziologen und Sozialpsychologen Harald Welzer. In diesem Buch geht es *»nicht um Wachstum, Effizienz und Konsum, sondern um Glück und Zukunftstauglichkeit. (...) Welzer stellt verschiedene erfolgreiche Formen des Selbstdenkens und -handelns vor, die sich am Gemeinwohl statt an individuellem Profit orientieren, und animiert dazu, die eigenen Handlungsspielräume zu nutzen.«* (Quelle: www.perlentaucher.de/buch/harald-welzer/selbst-denken.html)

Ich finde, treffender kann man das Ziel von Frauenakademie nicht beschreiben: auch wir möchten in unseren Kursen erfolgreiche Formen des Selbstdenkens und -handelns vorstellen. Dazu möchten wir euch nicht nur Hintergrundwissen vermitteln, sondern auch Handlungsoptionen aufzeigen, neue Perspektiven eröffnen, zur Diskussion anregen. und dazu animieren, eigene Handlungsspielräume zu nutzen.

Ganz besonders freue ich mich, dass wir wieder einige neue und ehemalige DozentInnen für dieses Semester gewinnen konnten. Ob in der Literatur, Naturwissenschaft, Politik, Wirtschaft, Philosophie, Psychologie, Gesellschaft, Kunst oder Kommunikation, es gibt Einiges zu entdecken!

Ich wünsche euch viel Freude beim Stöbern,

Kirsten Tretter

Politik

Thema: Angstpolitik – Politik mit der Angst

Kurs-Nr.: 25H 0401101
montags 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 29.09.2025

Dozent: Lothar Heusohn

»Alle Wege des Marxismus führen nach Moskau. Darum CDU« plakatierte die Christlich-Demokratische Union vor den Bundestagswahlen 1953 und versuchte mit einer angsteinflößenden Plakatgestaltung in den Zeiten des »Kalten Krieges« vor allem die SPD zu treffen.

»Sie sind überall, in Fabriken, Büros, Metzgereien, an den Straßenecken, in privaten Firmen«, so der US-amerikanische Justizminister Tom Clark Ende der 1940er Jahre über »kommunistische Schläferzellen«. »Und jeder trägt den Keim für den Untergang der Gesellschaft in sich.« Tom Ridge, Leiter des US-Heimatschutzministeriums, klang zum Verwechseln ähnlich, als er 2003 und 2004 wiederholt vor noch schlimmeren Angriffen als im September 2001 auf New York warnte. Ängste sind überall, Ängste vor dem Islam, vor »Überfremdung« und »Umvolkung«, vor dem »Großen Bevölkerungsaustausch« und – damit einhergehend« – dem »Verlust des Abendlandes«, vor Putin und Trump, vor »den Russen« und »den Chinesen«. Und vor der Klimakatastrophe sowieso: »Ich will, dass Ihr in Panik geratet!« So die Schwedin Greta Thunberg bei einer Rede am World Economic Forum in Davos.

Wie wird mit der Angst Politik gemacht, wie sehen die »Feindbilder« aus, wie eine »Gesellschaft der Angst« (Heinz Bude)? Und welche Interessen stehen dahinter?

Der Kurs findet alternativ auch 6-mal am Dienstagnachmittag als Kompaktkurs statt.

Wirtschaft

Thema: Wirtschaft im Überblick – Vom Wochenmarkt zur globalen Wirtschaft

Kurs-Nr.: 25H 0401102
montags 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 29.09.2025

Dozentin: Ulrike Donnert

Jeder Einzelne von uns ist Teil der Wirtschaft. Einerlei ob Erdbeeren für den privaten Verbrauch oder Rohstoffe für Großunternehmen eingekauft, Geld- oder Goldreserven angelegt, Arbeit gesucht oder Subventionen verteilt werden.

Die Begriffe aus den wirtschaftlichen Bereichen werden in diesem Kurs ausführlich geklärt, um die Zusammenhänge und Wechselwirkungen aufzuzeigen. Das daraus erreichte Grundwissen ist die Basis für das Verständnis des magischen Sechsecks. Seit 1994 dient dieses der Bundesrepublik Deutschland, um unseren Wohlstand, das Vertrauen und die Zufriedenheit zu garantieren.

Die Grundpfeiler sind:

- Preisniveaustabilität
- Vollbeschäftigung
- stetiges Wirtschaftswachstum
- außenwirtschaftliches Gleichgewicht
- Umweltschutz
- gerechte Vermögensverteilung

Die Magie des Sechsecks besteht in den Zielkonflikten zwischen den Komponenten. Die Verbindungen zwischen lokalen Märkten und der globalen Wirtschaft sind auch politisches Thema dieses Kurses, um die Einflussmöglichkeiten des Staates aufzuzeigen.

Ulrike Donnert ist Diplom-Betriebswirtin (BA). Sie war von der Assistenz der Geschäftsleitung bis zur Betriebsleitung in verschiedenen Unternehmen tätig. Unter anderem bei Nanz KG, Sanacorp eG, Aareal Bank und beim Drogeriedienst.

2024 traf sie die Entscheidung, sich nur noch mit Schönem zu umgeben und ist seitdem in der Kunsthalle Weishaupt tätig.

Literatur

Thema: **Grundkurs Teil 1: Spaziergänge durch die Welt der Literatur**

Kurs-Nr.: 25H 0401103
montags 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 29.09.2025

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 **Grundkurs** 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 sich für Literatur begeistern und Freude daran haben, Texte gemeinsam zu entdecken, zu interpretieren und sich auszutauschen.

Neurowissenschaften

Thema: Entstehung und Arbeitsweise des menschlichen Gehirns

Kurs-Nr.: 25H 0401104
montags 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 29.09.2025

Dozent: Dr. Volker Herrlinger-Mebus

Warum wir nur ein Gehirn aufweisen, warum Denken nicht seine Hauptaufgabe ist und warum es unsere Realität halluziniert.

Warum hat sich ein Gehirn wie das unsere überhaupt entwickelt? Die am häufigsten auf diese Frage geäußerte Antwort ist in etwa folgende: um unser Denken zu ermöglichen. Hinter dieser Erwiderung steckt die Annahme, dass sich Gehirne in aufsteigender Folge entwickelt haben, von den »niederen« Spezies zu den »höheren« mit der Klimax des komplexesten von allen, des denkenden Gehirns des Menschen, das ihm als Superkraft seine Überlegenheit garantiert.

Die Annahme, dass sich unser Gehirn herausgebildet hat, um das Denken zu ermöglichen, ist tatsächlich die Basis mannigfacher Missverständnisse und Legenden unser so heroisches Geistesleben betreffend. Ich möchte euch demonstrieren, wie sich unser menschliches Gehirn generiert hat, das multiple faszinierende Vermögen birgt und sich dennoch gravierend falsch versteht.

Wir werden sehen, wie unser GPS im Gehirn funktioniert als Verortung des eigenen Körpers und unseres Selbst im komplexen Zusammenspiel von Raum, Sinneswahrnehmung, Gehirn und Bewegung.

In diesem Zusammenhang werden wir uns auch mit der Fragestellung nach der »Wirklichkeit«, sowie der Konstruktion unserer Emotionen beschäftigen und verstehen, wie eng unser Gehirn mit unserem Körper sowie mit anderen Körpern und deren Gehirnen verknüpft ist.

Das Gehirn, das wir aufweisen, ist weder das größte im Tierreich noch objektiv das Beste. Es verleiht uns faszinierende Fähigkeiten, aber auch das Vermögen, uns gegenseitig ins Aus zu stürzen. Und ich hoffe, dass wir am Ende des Kurses mit Erleichterung feststellen werden, dass unser Gehirn weit mehr vermag, als lediglich zu denken!

Englisch

Thema: English Literature Course Part 21: George Orwell »Animal Farm«

Kurs-Nr.: 25H 0401105
montags 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 29.09.2025

Dozentin: Cornelia Kellerer

»Think for Yourself« – this semester's motto is exactly the message that Orwell gives in his fable »Animal Farm«.

All over the world – also in Europe, also in Germany – there are movements, parties, leaders more and more successful, who want to think for others, who claim to know the truth. And their followers often enough do not see that in fact they secure the rights of the rich and their own power and wealth.

How can that be? How do such proceedings work?

George Orwell tried to find answers in his fable »Animal Farm« (1945).

We can learn a lot from this story about animals who try to improve their lives, but as they believe what their leaders say end up worse than before.

It's amusing and painful to see how the horses, sheep, dog, geese and ducks and cows find themselves in a dictatorship that is worse than that of man.

The language is not difficult and you can obtain the fable in all bookshops as it is still widely read at schools.

Philosophie

Thema: Philosophie der Aufklärung

Kurs-Nr.: 25H 0401106
montags 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 29.09.2025

Dozentin: Dr. Helene Lorenz-Baier

Aufklärung war ein modernes intellektuelles Konzept im 17. und 18. Jahrhundert in Westeuropa. Unter dem Einfluss politischer und ökonomischer Veränderungen entwickelte sich ein neuer Stil wissenschaftlichen Denkens. Damit begann eine erfolgreiche Epoche der Wissenschaftsentwicklung auf vielen Gebieten.

Zuerst fand es in England statt, wo Empirismus und Liberalismus ganz neue philosophische und politische Debatten verursachten. Dieses setzte sich im 18. Jahrhundert auf dem Kontinent fort, in Frankreich wurde rationalistisch und materialistisch argumentiert, in Deutschland idealistisch.

Die ganz verschiedenen wissenschaftlichen Themen, immer dabei die Philosophie, einte ein Ziel: der Kampf gegen Konvention, Traditionen, verkrustete soziale und ökonomische Strukturen und die Macht der Kirche, die die Wissenschaft kontrolliert. Das unabhängige kritische Denken, in der Philosophie begründet, beansprucht nun, der eigentliche Weg zur Wahrheit zu sein.

Literatur

Thema: **Vertiefung Teil 3: Spaziergänge durch die Welt der Literatur**

Kurs-Nr.: 25H 0401107
montags 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 29.09.2025

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 **Vertiefungskurs** 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.

Naturwissenschaften

Thema: Synthetische Biologie und Biorobotik – Chancen und Gefahren einer Neubestimmung von Leben

Kurs-Nr.: 25H 0401108
montags 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 29.09.2025

Dozent: Dr. Volker Herrlinger-Mebus

Synthetische Biologie (SB) ist ein neuer Forschungsbereich, der Wirkungen in unterschiedlichste Gebiete zeitigt, wie Medizin, Gesundheitsförderung, Ernährungsweise, aber auch Herstellung neuartiger Materialien, künftige Energiegewinnung, neue KI-Systeme. SB gliedert sich grob in 3 Richtungen.

Ad 1 wird versucht künstlich erzeugte, synthetische Systeme (RNA, Proteine) in existierende Lebewesen einzuführen, um diese mit neuen Eigenschaften auszustatten (Top down). Ad 2 bezieht man sich auf existente Lebensformen, um sie künstlich neu aufzubauen: z.B.: Zellen (Bottom up). Ad 3 werden Minimalbedingungen von Leben ausgetestet, um zu entdecken, was Leben in nuce ist (epistemisch). Was Letzteres anlangt, kommt keine Zelle ohne Proteine aus. Die evolutionär generierte Vielfalt dieser Eiweißstoffe bleibt jedoch verschwindend demgegenüber, was theoretisch möglich wäre. Auf jedes ausgebildete Protein kommen Millionen weiterer Optionen, die die Evolution nie fokussierte. Dieses Potential zu nutzen, blieb ein Traum, bis in Synergie mit KI das Problem der Faltung von Proteinen wie der präzisen Steuerung ihrer Produktion via mRNA-Moleküle gelöst wurde. Damit erweitert gezielte Manipulation der Genregulation das SB-Potential. Mittels DNA- und RNA-Origami können maßgeschneiderte Strukturen generiert werden: von künstlichen Immunzellen bis zur in vivo-Produktion von Medikamenten. Desgleichen verfolgt die BIO-HYBRID-ROBOTIK die Strategie, die besten Eigenschaften biologischer Einheiten und künstlicher Materialien in effizientere Systeme zu integrieren, um das Handicap der Softrobotik zu überwinden. Hier fordert Wissenschaft die Grenzen natürlicher Evolution heraus, was ethische Fragen aufwirft. In komplexen Systemen können nicht prognostizierbare Kipppunkte auftreten. Dazu kommt die dual use-Problematik wie die Aneignung der Forschung durch bereits jetzt nicht mehr regulierbare Tech-Monopole. In Sachen KI/SB/Biorobotik hat die Transformation begonnen.

Das Seminar zeigt Möglichkeiten/Gefahren auf, über die Neu-Ausrichtung des Lebens aktiv mitzubestimmen.

Kunstgeschichte

Thema: »Der andere Blick« – Kunstgeschichte der Künstlerinnen

Kurs-Nr.: 25H 0401109
montags 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 29.09.2025

Dozentin: Solveig Senft

Zu allen Zeiten haben Künstlerinnen Kunstwerke geschaffen, die oft nicht den gleichen Platz in der Kunstgeschichte einnehmen wie die Werke von männlichen Künstlern. Denn Frauen hatten und haben oft mit besonderen Herausforderungen zu kämpfen, wie dem eingeschränkten Zugang zu Ausbildung, sozialem Druck und Diskriminierung auf dem Kunstmarkt und schließlich der Dominanz männlicher Perspektiven in der Kunstgeschichte.

Wir befassen uns in diesem Kurs anhand ausgewählter Beispiele mit dem Wirken und der Situation der Künstlerinnen von der Antike bis zur Gegenwart. Wir untersuchen, welche Themen Künstlerinnen behandelten, wie sie sich selbst, ihre Welt und Lebenswirklichkeit betrachteten und in unterschiedlichen Stilen und Techniken darstellten. Und wir erproben hierbei verschiedene analytische und kreative Methoden der Werkbetrachtung.



WINTERSEMESTER 2025/26



Naturwissenschaften

Thema: Naturheilkunde – unterstützend, sinnvoll und wirksam!

Kurs-Nr.: 25H 0401110
montags 14:00 bis 15:30 Uhr (4-mal)
Termine: 29.09./06.10./13.10./20.10.
Gebühr: EUR 40,00

Dozentin: Dr. Gabriele Mecklenbrauck

In diesem Kurs erwartet Euch ein interessanter Ausflug in den ganzheitlichen Ansatz des naturheilkundlichen Denkens und natürlich auch praktische Anwendungen der Naturheilkunde!

Ihr werdet einige ausgewählte naturheilkundlichen Heilverfahren genauer kennenlernen: wann man diese sinnvollerweise anwenden sollte, wie sie wirken und was man damit erreichen kann. Diese Methoden sind häufig bei vielen Beschwerden eine gute Ergänzung zu schulmedizinischen Therapien und rechtzeitig angewendet sehr heilungskräftig.

Ich mache auch eine kleine Einführung in die Geschichte der Naturheilkunde und stelle Euch bekannte Persönlichkeiten wie Hippokrates, Pfarrer Kneipp und Paracelsus vor.

Freut Euch auf vier spannende, abwechslungsreiche und lehrreiche Montagnachmittage!

Musikwissenschaften

Thema: W.A. Mozarts und Lorenzo da Pontes Operntrilogie über Möglichkeit und Unmöglichkeit des bürgerlichen Subjekts

Kurs-Nr.: 25H 0401111
montags 14:00 bis 16:35 Uhr (6-mal)
Termine: 03.11./10.11./17.11./24.11./01.12./08.12.
Gebühr: EUR 78,00

Dozent: Dr. Volker Herrlinger-Mebus

»Le Nozze di Figaro« (1786), »Don Giovanni« (1787), »Cosi fan tutte« (1790) oder »Something is rotten in this age of hope«

Mozart komponiert im Epochenriss: das Alte geht nicht (mehr) und das Neue geht (noch) nicht. Im Da-Zwischen eröffnet sich ein experimenteller Spielraum, wo sich auf Basis der Quersumme des Alten ein Vorwurf des Neuen generiert. Dieser umschließt Möglichkeiten wie Unmöglichkeiten eines scheinbar selbstbefreiten Menschen: die schönsten Träume kommender Möglichkeiten wie deren Blockade als Weiterleben des Alten im Neuen. Die drei Opern lassen sich als Aufriss, Stolpern und Scheitern verstehen.

»Le Nozze di Figaro«, eigentlich »Le Nozze di Susanna« (Figaro zeigt als bourgeois Spiegel des Conte bereits, wie das Alte im Neuen fortwirkt) steht für einen Aufriss gesellschaftlicher Konditionierungen. Im Zentrum von »Don Giovanni« greifen die unterschiedlichen Taktarten (3/4, 2/4, 3/8 Takt) der Tänze von Aristokratie, Bourgeoisie, Bauernvolk ineinander, was die Tragfähigkeit des Systems in Frage stellt. Der Aufriss bleibt scheinbar: man wird den Komtur nicht los. Kaum gemeuchelt, steht der Zombie hinterm Vorhang und stellt einem ein Bein. In »Cosi fan tutte« feiert das neue Alte Hoch-Zeit, Zeit der Subjekte, zu denen Menschen verfertigt werden via Praktiken, vermittels derer Kräfte, Energien, Empfindungen und Lüste organisiert werden. Mozart komponiert anders als die systematisch vorgehenden Architekten (Bach, Beethoven, etc.). Sein Musiktheater verföhrt spielerischer, subtiler, indem die musikalische Gestaltungsweise (Thema, Form, Charakter) in permanenten Um-Brüchen und Ent-Wendungen wechselwirkt mit Emotionalität und Texturierung der je konkreten Bühnensituation. Die musikalische Gestaltung als Gefüge aus Brüchen und Umschwüngen ist ein Spielen mit den Hör(er)-Erwartungen, das als lustvolles Spiel mit schiefen Maßstäben/Überraschungen permanent produktiv ent-täuscht: Phantasiefreiräume zeitigt.

Ich würde Euch gerne die Raffinesse dieses lustvollen Experimentierens nahebringen, damit Ihr bei nächsten Konzert-/Opern-Besuchen Euer eigenes lustvolles Koproduzieren praktizieren könnt.

Thema: Populismus – Annäherung an einen schillernden Begriff

Kurs-Nr.: 25H 0401200
mittwochs 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 01.10.2025

Dozenten: Lothar Heusohn, Dr. Volker Herrlinger-Mebus

»Unter Populismus verstehe ich ein politisches Stilmittel, das heißt eine Technik politischer Ansprache. Der Populist appelliert an Gefühle und Vorurteile, nicht an rationale Urteilstkraft. Es geht um Schuldzuweisungen, entweder an Herrschende, die sich ‚dem Volk‘ entfremdet haben, oder an fremde Mächte, die vorgeblich im Verborgenen die Fäden ziehen. Populisten lancieren Feindbilder, die politische und soziale Gegensätze betonen: unten gegen oben, ‚das einfache Volk‘ gegen ‚die herrschende Kaste‘, die ‚rechtschaffenen Bürger‘ gegen die alten Eliten. Wer sich, wie Populisten, als Anwalt eines ‚wahren Volkswillens‘ andient, erklärt sich selbst für moralisch überlegen.« So formuliert es der Politikwissenschaftler Everhard Holtmann vom Zentrum für Sozialforschung in Halle. Und Jan-Werner Müller von der Universität Princeton meint: »Die Unterscheidung von einem moralisch unbefleckten, homogenen Volk und einer korrupten, nicht repräsentativen Elite ist ein Kernelement der populistischen Vorstellungswelt.«

Fakt ist: Der Begriff »Populismus« wird derzeit inflationär gebraucht. Wer wird heute nicht alles mit dem Begriff »Populist« belegt und ins politische Abseits gestellt. Vielleicht ist ein Populist ja aber einfach nur ein populärer Konkurrent, dessen Programm man nicht mag, wie der deutsch-britische Publizist Ralf Dahrendorf einmal meinte? Wie auch immer: Die Auseinandersetzung mit dem schillernden Begriff des »Populismus« ist politisch von eminenter Bedeutung. Er bestimmt die politische Arena ganz wesentlich mit. Wir wollen uns dem nähern, um mehr Klarheit zu gewinnen.

Es soll aber nicht nur um Begriffe und ihre politische Einordnung gehen, sondern auch und ganz besonders um tatsächliche Geschichten von »populistischen« Bewegungen, von Volksbewegungen, die die Kraft hatten, am Horizont die Konturen einer herrschaftsfreien Gesellschaft aufblitzen zu lassen. Und zwar ganz im Sinne des US-amerikanischen Sozialhistorikers Howard Zinn: »Wenn Geschichtsschreibung kreativ sein soll, wenn sie eine mögliche Zukunft vorwegnehmen soll, ohne die Vergangenheit zu verleugnen, dann sollte sie neue Möglichkeiten aufzeigen, indem sie die verschollenen Gelegenheiten aus der Vergangenheit aufdeckt, bei denen, wenn auch nur in einem kurzen Aufzucken, Menschen ihre Macht gezeigt haben, Widerstand zu leisten, sich zusammenzuschließen – und gelegentlich sogar zu gewinnen.«



Ü6 Philosophie

Thema: Simone de Beauvoir »Das andere Geschlecht«

Kurs-Nr.: 25H 0401201
mittwochs 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 01.10.2025

Dozentin: Dr. Helene Lorenz-Baier

Simone de Beauvoir, deren Buch 1948 in Frankreich erschien, ist die wichtigste feministische Autorin der Nachkriegszeit. Der Feminismus in Europa entfaltet mit diesem Buch eine ganz neue Breitenwirkung. In Deutschland wurde das Buch in den 60er Jahren zur Bibel der neuen Weiblichkeit.

Simone de Beauvoir war ihr Leben lang eng mit Jean-Paul Sartre verbunden. Sie argumentiert existentialistisch. Der höchste Wert ist Freiheit. Freiheit bedeutet auf die Welt zu gehen, sich in die Zukunft zu entwerfen, eigenständig zu denken, zu handeln und die Welt dabei mitzunehmen. Dabei kommt sie bei Männern und Frauen zu unterschiedlichen Ergebnissen.

Dass sie selbst sich ihr Leben lang an Sartre und seiner Philosophie orientiert hat, ändert nichts daran, dass ihr Werk die erste große und gründliche Darstellung des weiblichen Blicks auf die männliche Welt ist.

Ü6 Naturwissenschaften

Thema: Elektrizität und Magnetismus – verständlich, praxisnah und alltagsrelevant

Kurs-Nr.: 25H 0401202
mittwochs 09:00 bis 10:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 01.10.2025

Dozent: Dr. Klaus Rohwer

Hast Du dich schon einmal gefragt, woher eine Kompassnadel eigentlich weiß, wo Norden ist? Warum eine Lampe aufleuchtet, wenn Du den Lichtschalter betätigst? Wie ein Kühlschrankmagnet an der Kühlschranktür haftet, obwohl der gar nicht klebrig ist? Warum man von Elektromagnetismus spricht und was Elektrizität und Magnetismus miteinander zu tun haben?

Vielleicht erinnerst Du dich an Experimente in der Schulzeit – damals, als Physik oft so trocken und abstrakt erschien. Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die ihre Neugier wiederentdecken und die faszinierenden Grundlagen der Elektrizität und des Magnetismus verstehen möchten – ganz ohne Stress und Prüfungsdruck.

Was wir anschauen:

- Praxisnahe Inhalte: wir beleuchten nicht nur die Theorie, sondern auch die vielen praktischen Anwendungen, die uns täglich begegnen. Warum klingelt eine elektrische Klingel? Warum wird die Herdplatte oder der Wasserkocher heiß?
- Alltagsbeispiele und Experimente: Gemeinsam werden wir erleben, wie man die Kraftfelder, die von Magneten ausgehen, sichtbar machen kann.
- Keine Vorkenntnisse erforderlich: Egal, ob Du früher Physik geliebt oder eher gemieden hast – wir beginnen mit den Grundlagen und erklären alles Schritt für Schritt. Formeln gehören dazu, aber wir lassen uns nicht davon abschrecken. Unser Ziel ist es, Zusammenhänge verständlich zu machen, nicht kompliziert.

Was dich erwartet:

- Ein entspannter Rahmen ohne Prüfungsdruck
- Raum für deine Fragen und Interesse – ganz ohne Zeitdruck
- Einblick in die physikalischen Phänomene, die uns tagtäglich begleiten
- Austausch und gemeinsame Aha-Erlebnisse in einer unterstützenden Gruppe

Physik kann Spaß machen – wenn man sie auf Augenhöhe und mit einem Lächeln im Herzen entdeckt.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit euch auf Entdeckungsreise zu gehen!

Ü6 Theologie

Thema: Feministische Bibelgespräche

Kurs-Nr.: 25H 0401203
mittwochs 09:00 bis 10:30 Uhr **(12-mal)**
Beginn: 01.10.2025
Gebühr: EUR 90,00

Dozentin: Susanne Schöllkopf

Bibel und »selber denken« – passt das überhaupt zusammen? Bibel und Feminismus, ernsthaft?

Auf jeden Fall! Zwei renommierte Theologieprofessorinnen, Luzia Sutter Rehmann und Ulrike Metternich haben dazu einen Podcast entwickelt. Sie ordnen dort mit sozialgeschichtlich und feministisch geschultem Blick biblische Frauengestalten neu ein.

Sie hinterfragen tradierte Lesarten und interpretieren die biblischen Geschichten um diese Frauen ungewohnt und inspirierend. Sie öffnen den Blick auf selber denkende Frauen, z.B. mit den Podcast-Titeln:

- Marta fragt
- zu ihrem Gedächtnis, das teure Gewürzöl der Unbekannten
- Fieber Feuer Auferstehung, die Schwiegermutter des Petrus
- die Jungfrau Maria
- Elisabet – eine Frau tritt aus dem Schatten
- feministische Nächstenliebe?!
- törichte (?) Jungfrauen

Jeder Doppelstunde liegt eine Podcastfolge zugrunde. Sie soll angehört und per Transkript nachgelesen werden. Im Gespräch miteinander können die neuen Perspektiven diskutiert und »selber denkend« angeeignet werden.

Ü6 Naturwissenschaften

Thema: Was Europa is(s)t

Kurs-Nr.: 25H 0401204
mittwochs 09:00 bis 10:30 Uhr (6-mal)
Beginn: 26.11./03.12./17.12./07.01./14.01./21.01.
Gebühr: EUR 48,00

Dozentin: Dr. Beatrix Wandelt

Wir machen eine Entdeckungsreise, bei der die Gerüche und die Aromen verschiedener europäischer Regionen zu unserer Landkarte werden. Eine derartige Reise öffnet ein Fenster zu Geschichte, Natur und (Ess-) Kultur einer Gegend. Terroir (Boden, Klima, Geografie), geologische Vergangenheit, Geschichte und Natur eines Landes spiegeln sich in lokalen Lebensmitteln und den traditionellen Küchen wieder.

Ein Begriff steht für Europas Landschaften: Vielfalt. Wir werden uns mit der Vielfalt unserer direkten Nachbarländer, dem Mittelmeerraum und Deutschland aus geologischer und naturräumlicher Sicht beschäftigen, aber auch mit den traditionellen Küchen und Gerichten, die daraus resultieren. Zudem erkunden wir landestypische landwirtschaftliche Erzeugnisse der jeweiligen Regionen, die dort aufgrund der geeigneten Böden und Klimata am besten gedeihen. Geologie geht durch den Magen, könnten wir fast meinen!

- 6 Termine mittwochs von 09:00 bis 10:30 Uhr ab 26.11.
- möglich nach Absprache im Kurs: Zusatztermin mit Besichtigung der ältesten Traditions-Sektkellerei Deutschlands, Kessler in Esslingen



Ü6 Geschichte

Thema: Die Entstehung beider deutscher Staaten nach dem Zweiten Weltkrieg

Kurs-Nr.: 25H 0401205
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: **08.10.2025**

Dozentin: Brigitte Thumerer-Ring

Der von Deutschland begonnene Krieg war am 8. Mai 1945 endlich zu Ende. Die Alliierten (Sowjetunion, USA, Großbritannien und Frankreich) hatten Deutschland besiegt.

Fühlten sich die Menschen in Deutschland besiegt oder befreit?

Die Einigkeit der Alliierten war nach dem Krieg jedenfalls bald vorbei. Zwei zu unterschiedliche Systeme trafen aufeinander und ein weiterer Krieg begann: »Der kalte Krieg«. Das hatte die Teilung Deutschlands zur Folge.

1947 bildete sich die Bi-Zone (britische Zone und US-Zone). In den drei Westzonen wurde 1948 neues Geld eingeführt (Währungsreform). Das Grundgesetz wurde im Mai 1949 verkündet und damit war die Bundesrepublik Deutschland gegründet. Die DDR (Deutsche Demokratische Republik) folgte im Oktober 1949.

Aus dem Deutschen Reich waren zwei Staaten mit gegensätzlichen Gesellschaftssystemen entstanden und die Welt war in zwei sich feindlich gegenüberstehende Blöcke geteilt.

WINTERSEMESTER 2025/26



Ü6 Kulturwissenschaften

Thema: **Die Reise durch die Kunst- und Kulturszene in Ulm und Neu-Ulm geht in die nächste Runde**

Kurs-Nr.: 25H 0401206
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 01.10.2025

Dozent: **Peter Langer**

Kunst und Kultur leben von neuen Impulsen – so auch bei uns!

Wir werden unter anderem die aktuellen Ausstellungen in den Ulmer Galerien besuchen, von den Vorbereitungen des ROXY-Tanzfestivals und des Internationalen Donaufestes 2026 erfahren, der Schriftstellerin Christine Langer, der Opernsängerin Maria Rosendorfsky, der Musikerin Ariane Müller und dem Jazztrompeter Joo Kraus begegnen, mit der für die Ulmer Kulturpolitik zuständigen Bürgermeisterin Iris Mann sprechen und die Jugendkunstschule »Kontiki« besuchen.

Machen wir uns auf den Weg!

Ü6 Neurowissenschaften

Thema: Kriegsschauplatz Gehirn – Kognitive Kriegsführung oder wie die Deutungshoheit in den Köpfen erlangt werden soll

Kurs-Nr.: 25H 0401207
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 01.10.2025

Dozent: Dr. Volker Herrlinger-Mebus

Seit 2020 etabliert die Nato einen neuen Kriegsschauplatz: das menschliche Bewusstsein. D.h. gegnerische Gedanken für eigene Zwecke zu manipulieren sowie bei der eigenen Bevölkerung eine Resilienz gegen externe Destabilisierung aufzubauen, aber auch deren unmerkliche Aussteuerung gegen »Erosion der Moral der Öffentlichkeit«, die das Vertrauen ins Bündnis unterminiert. Hardpower erreicht militärische Siege, aber nicht Köpfe/Gemüter, was Widerstand weckt. Softpower, die manipulativ ohne Anwendung direkter Gewalt vorgeht, erscheint als Game Changer, der den Übergang vom Sieg auf dem Schlachtfeld zum dauerhaften politischen Erfolg ermöglicht.

Bereits die Pioniere politischer Propaganda E. Bernays/W. Lippmann wussten, wie das »engineering of consent« funktioniert, um eine nicht kriegsbereite Bevölkerung in den Ersten Weltkrieg zu bugsieren. Bernays betont die für eine demokratische Gesellschaft essentielle »intelligente Manipulation der geordneten Gewohnheiten und Meinungen der Massen« als unsichtbare Regierung. Dazu kommen heute Kohorten von NGOs als Tools politischer Beeinflussung. Informationsindustrie verstellt den Blick auf die konformistische Produktion des Realen und verhindert, globales Finanz- wie Informationskapital als totalisierendes Machtanordnung zu begreifen. Wie Pastormacht und Biopolitik in Synergie mit der Weltwirtschaftsforum-Agenda des »Great Reset« funktionieren, zeigt die NBIC-Initiative, ein Mix aus Nano-, Bio-, Informationstechnologie plus Neurowissenschaft. Diese ermöglicht via hochfrequenter 5G-, 6G-, 7G-Netze im Übergang vom IoT (Internet of Things) zum IoB (Internet of Body/Brain) permanentes Kontrollprocedere.

Inhalierbare Nanotechnologie, Smartdust, über Mesh-Netzwerke verlinkte Neuroimplantate könnten die Vision einer »Brave New World« realisieren.

Das Seminar erklärt den »state of the art« und zeigt, dass wir unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert, Manipulationswaffen erkenn- und neutralisierbar sind.

Ü6 Methodisch-orientiertes Angebot

Thema: **Perspektivwechsel – wie wir einander besser verstehen**

Kurs-Nr.: 25H 0401208
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (6-mal)
Termine: 26.11./03.12./17.12./07.01./14.01./21.01.
Gebühr: EUR 48,00

Dozent: **Thomas Maess**

Ja, es gibt eine Zeit für Zuspitzungen. Aber es gibt auch eine Zeit fürs Abrüsten. Derzeit sollte man abrüsten und das Prinzip des hermeneutischen Wohlwollens üben: Nicht immer das Schlechteste vom Gegenüber annehmen, nicht immer den maximalen Hohn, die höchste Empörung entsichern.

Zu diesen Umständen bietet das Seminar eine Übungsfläche. Am Beginn des Seminars einigen wir uns auf die fünf wichtigsten gegenwärtigen Streitfragen in Politik und Gesellschaft. Alle Teilnehmerinnen kreuzen dann an, wie sie grundsätzlich zu dieser oder jener Streitfrage stehen (z.B. Halten Sie es für richtig, dass wir die Ukraine weiterhin mit Waffen unterstützen?). Diejenigen, die dann kontroverse Meinungen vertreten, werden gebeten, einen Perspektivwechsel zu vollziehen und Argumente vorzutragen, die die gegenteilige Meinung unterstützen. Die Diskussion von den beiden wird von einer Dritten geführt, die darauf achtet, dass alles fair zugeht. Die übrigen der Gruppe bewerten die Argumente, notieren sich das mit und überprüfen die Aussagen der beiden hinsichtlich korrekter Fakten etc.

Es geht in dem Seminar nicht um richtige oder falsche Meinungen. Es geht darum, besser zu verstehen, besser zu argumentieren und sich am Ende trotz gegenteiliger Auffassungen zu respektieren.

Thema: »Das Denken der Zukunft muss Kriege unmöglich machen.« Albert Einstein
Über Krieg und Frieden – im Inneren wie im Äußeren

Kurs-Nr.: 25H 0401209
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 01.10.2025

Dozent*innen: Jutta Müller-Fahrenkamp, Lothar Heusohn

Es ist genau 230 Jahre her, seit Immanuel Kant 1795 sein Werk »Zum ewigen Frieden. Ein philosophischer Entwurf« veröffentlicht hat. Sein »Entwurf« war so etwas wie die Idee eines vertraglich gesicherten Völkerrechts.

Und 230 Jahre später, 2025? Da gibt es ein Völkerrecht, da gibt es ein »Humanitäres Völkerrecht« – und da gibt es ein vielfach gebrochenes Völkerrecht. Da sollten nach zwei brutalen Weltkriegen in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts Regelungen Platz greifen, die so etwas nie wieder geschehen lassen sollten. Und doch tobten – und toben – weiter Kriege, weltweit. Kriege gegen Menschen, Kriege gegen die Umwelt, Kriege um Ressourcen. Da wird nicht Friedensfähigkeit eingefordert, sondern die Etablierung »gesellschaftlicher Kriegstüchtigkeit«. Es scheint tatsächlich so, wie es der Publizist Heribert Prantl formuliert hat: »Die Friedenstaube trägt heute offensichtlich keinen Olivenzweig mehr im Schnabel, sondern eine US-amerikanische Tomahawk-Rakete.«

Wir wollen all das zum Anlass nehmen, nicht nach dem Krieg, sondern nach dem Frieden zu fragen, politisch, gesellschaftlich, psychologisch. Kurz: Nach Krieg und Frieden im Inneren wie im Äußeren. Und mit der Friedens-Arbeit bei mir selbst beginnen ...

»Ich will lieber Frieden lehren als Hass, lieber Liebe als Krieg.« Albert Einstein

WINTERSEMESTER 2025/26



Musik

Thema: Singen für die Seele

Kurs-Nr.: 25H 0401210
mittwochs 11:00 bis 12:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 01.10.2025

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.: 25H 0401220
mittwochs 13:30 bis 16:30 Uhr (3-mal)
Termine: 01.10./08.10./15.10.
Gebühr: EUR 79,00

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.: 25H 0401221
mittwochs 13:30 bis 16:30 Uhr (4-mal)
Termine: 05.11./19.11./26.11./03.12.
Gebühr: EUR 104,00

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.

Themen Angebot:

- 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.: 25H 0401222

5 - 8 Teilnehmerinnen

mittwochs 13:30 bis 16:30 Uhr (2-mal)

Termine: 07.01./14.01.

Gebühr: EUR 59,00

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.: 25H 0401230 5 - 8 Teilnehmerinnen
mittwochs 13:30 bis 16:30 Uhr (2-mal)
Termine: 01.10./08.10.
Gebühr: EUR 59,00

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.: 25H 0401231 5 - 8 Teilnehmerinnen
mittwochs 13:30 bis 16:30 Uhr (2-mal)
Termine: 15.10./22.10.
Gebühr: EUR 59,00

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.: 25H 0401232
mittwochs 13:30 bis 16:30 Uhr (2-mal)
Termine: 05.11./12.11.
Gebühr: EUR 59,00

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

Kunst/Kreativ

Thema: Herbstlicht – Das Licht des Herbstes zeichnerisch einfangen

Kurs-Nr.: 25H 0401300
dienstags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 30.09./07.10./21.10.
Gebühr: EUR 54,00 (zuzügl. Materialkosten)

Dozentin: Tanja Hanser

Wir füllen diese Vormittage mit Kreativität und inspirieren uns in kleiner Gruppe. Wir lernen verschiedene Zeichentechniken kennen, erfahren Interessantes zum Thema Farbpsychologie und schulen unsere Wahrnehmung durch verschiedene Achtsamkeitsübungen. Du bist eingeladen zum vergnüglichen Experimentieren mit Form und Farbe.

Geplante Inhalte:

- Farbstimmungen zeichnerisch anlegen
- Farben und Materiallehre
- dynamische Formenzeichen zum mutig werden
- Gemeinschaftsbilder
- jahreszeitenbezogene Themen
- Wahrnehmungsübungen



Aufbau der Vormittage:

Mit dem gemeinschaftlichen Grundthema und einer angeleiteten Gedankenreise werden innere Bilder zum Klingen und anschließend in zeichnerischen Übungen aufs Papier gebracht. Diese Heranführung ist Grundlage für das anschließende freie Arbeiten zum Grundthema. Die freie Arbeit wird dann individuell begleitet.

Egal ob Du Anfängerin bist oder bereits Erfahrungen hast – Du bist willkommen.

Tanja Hanser ist Kunsttherapeutin und Ulmer Illustratorin und führt durch das Zeichnen. Sie bringt alle benötigten Materialien mit. Diese können von euch direkt im Kurs erworben werden – rechnet mit ca. 15 € zuzüglichen Kosten.

Musikwissenschaften

Thema: **Jazz – was ist das eigentlich?** (Wiederholung)

Kurs-Nr.: 25H 0401301
dienstags 09:00 bis 12:30 Uhr (4-mal)
Termine: 04.11./11.11./18.11./25.11.
Gebühr: EUR 71,00

Dozent: **Dr. Klaus Rohwer**

Von Jazz als Musikstil hat sicher schon Jede mal was gehört. Spätestens seit dem Kinohit »La La Land«, in dem der Jazz-Pianist Sebastian (Ryan Gosling) davon träumt, seinen eigenen Jazzclub zu eröffnen. Doch heute können sich viele nichts mehr darunter vorstellen, die »große Zeit« des Jazz scheint vorbei. Dabei war der Jazz in seiner damals vorherrschenden Form des Swing die Popmusik der 1930er und 40er Jahre. Schon immer hat sich der Jazz mit der Zeit gewandelt, ist auch in viele andere Musikrichtungen eingedrungen und hat diese verändert – auch sich selbst. Der Jazz lebt bis heute weiter, wird immer noch ausgeübt und gehört – oft unbewusst.

Doch was ist eigentlich das Besondere am Jazz? Das Wichtigste ist die Improvisation – aber die gab es vorher auch schon (Bach und Mozart haben auch improvisiert). Hinzu kommt ein neuer Rhythmus, der Swing. Doch den gibt es inzwischen auch in anderen Musikstilen wie Country, Popmusik und im Blues. Überhaupt der Blues: wie unterscheidet er sich vom Jazz oder ist es gar das Gleiche? Dazu kommt, dass längst nicht mehr immer swing zum Jazz gehört, es gibt inzwischen viele Spielarten ohne swing. Swing und swing – zwei Schreibweisen, die Verschiedenes bedeuten!

Dies und Anderes zeigt: das Thema Jazz ist gar nicht so einfach! Den Jazz kann man eigentlich nur über seine geschichtliche Entwicklung verstehen, auf die im Laufe des Kurses auch eingegangen werden soll.

Bei Klaus Rohwer ist 1992 in München das Jazz-Virus ausgebrochen – das er aber bereits viele Jahre in sich trug, ohne es zu wissen. Er hat von 1996 bis 2016 in einer Jazzband gespielt. Und zwar Mundharmonika, ein im Jazz – ganz im Gegensatz zum Blues – eher ungewöhnliches Instrument, das im Jazz auch ganz anders gespielt wird.

Persönlichkeitsorientiertes Angebot

Thema: Selbst-Bewusst-Sein (Wiederholung)

Kurs-Nr.: 25H 0401302
dienstags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 09.12./16.12./13.01.
Gebühr: EUR 54,00

Dozentin: Dagmar Wirtz

Wer bin ich? Was kann ich? Wo liegen meine Stärken?

Fragen über Fragen. Wie finde ich Antworten?

Das Oberthema heißt in diesem Seminar »Selber denken«: Über das Selbst denken.

Sich seiner Selbst Bewusst zu sein, sich zu kennen, ist wichtig für die Selbstakzeptanz im Inneren und für das Auftreten, die Ausstrahlung nach außen. Insbesondere für Frauen gilt, sich von dem antrainierten »Sei bescheiden wie das Veilchen im Moose« zu befreien.

Kann man SelbstBewusstSein trainieren?

Ja. Ich kann an meinem Selbstbewusstsein arbeiten. An drei Vormittagen geht es um die Quellen des Selbstwertgefühls und Möglichkeiten, mein Selbstvertrauen zu stärken. Es geht um die Frage von Selbst- und Fremdbild: Wie wirke ich auf andere? Wie will ich wirken?

Dazu erarbeiten wir Tipps für eine gewisse Bauchnabelschau – was hat mich geprägt, was nehme ich von meiner Umwelt, meinem Leben wahr und wie interpretiere ich es? Abgerundet wird die Reflexionsarbeit mit entspannenden Körperübungen.

Bildquelle:
Ein guter Plan



Kulturwissenschaften

Thema: »Ein Tanzkleid für Katharina« – Donauschwäbische Kultur und Geschichte

Kurs-Nr.: 25H 0401303

dienstags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)

Termine: 13.01./20.01./03.02.

Ort: Ulm, Donauschwäbisches Zentralmuseum, Schillerstraße 1

Gebühr: EUR 54,00

Dozentin: Dr. Swantje Volkmann

Das Tanzkleid der Katharina Märck erzählt eine besondere Geschichte. Ursprünglich war der Stoff Teil eines donauschwäbischen Gewandes, das wie seine Besitzerin eine neue Heimat finden musste.

Am Beispiel verschiedener Geschichten und Exponate aus dem Donauschwäbischen Zentralmuseum, zeichnet der Kurs die Geschichte der deutschen Siedler in Südosteuropa nach. Heute gehören Ulmer Schachteln zu einem Bild der Ulmer Vergangenheit. Früher waren sie Transportmittel – auch für Menschen auf der Suche nach einer neuen Existenz.

Nach einem Exkurs in das Leben der Siedlerinnen und Siedler im Donauraum widmen wir uns zum Abschluss jenen Frauen, die in der Literatur als Garanten des Wiederaufbaus nach dem Zweiten Weltkrieg gelten.

Der Kurs findet im Donauschwäbischen Zentralmuseum statt, dabei wird auch die Ausstellung »Donau. Flussgeschichten« besichtigt.

Politik

Thema: Angstpolitik – Politik mit der Angst

Kurs-Nr.: 25H 0401304
dienstags 14:00 bis 16:35 Uhr (6-mal)
Termine: 30.09./07.10./14.10./21.10./04.11./11.11.
Gebühr: EUR 78,00

Dozent: Lothar Heusohn

»Alle Wege des Marxismus führen nach Moskau. Darum CDU« plakatierte die Christlich-Demokratische Union vor den Bundestagswahlen 1953 und versuchte mit einer angsteinflößenden Plakatgestaltung in den Zeiten des »Kalten Krieges« vor allem die SPD zu treffen.

»Sie sind überall, in Fabriken, Büros, Metzgereien, an den Straßenecken, in privaten Firmen«, so der US-amerikanische Justizminister Tom Clark Ende der 1940er Jahre über »kommunistische Schläferzellen«. »Und jeder trägt den Keim für den Untergang der Gesellschaft in sich.« Tom Ridge, Leiter des US-Heimatschutzministeriums, klang zum Verwechseln ähnlich, als er 2003 und 2004 wiederholt vor noch schlimmeren Angriffen als im September 2001 auf New York warnte. Ängste sind überall, Ängste vor dem Islam, vor »Überfremdung« und »Umvolkung«, vor dem »Großen Bevölkerungsaustausch« und – damit einhergehend« – dem »Verlust des Abendlandes«, vor Putin und Trump, vor »den Russen« und »den Chinesen«. Und vor der Klimakatastrophe sowieso: »Ich will, dass Ihr in Panik geratet!« So die Schwedin Greta Thunberg bei einer Rede am World Economic Forum in Davos.

Wie wird mit der Angst Politik gemacht, wie sehen die »Feindbilder« aus, wie eine »Gesellschaft der Angst« (Heinz Bude)? Und welche Interessen stehen dahinter?

Dieser Kurs ist ein Kompaktkurs – der ausführliche Kurs zu diesem Thema findet 13-mal montags von 09:00 bis 10:30 Uhr statt.

WINTERSEMESTER 2025/26



Methodisch-orientiertes Angebot

Thema: Einfach ignorieren reicht nicht

Kurs-Nr.: 25H 0401305
donnerstags 14:00 bis 16:35 Uhr (3-mal)
Termine: 04.11./11.11./18.11.
Gebühr: EUR 43,00

Dozentin: Jutta Georgine Wittmann

Wir werden täglich von Informationen überflutet und oft genug fühlen wir uns überrumpelt: ständig neue Begriffe, deutsch oder englisch; oder aus ganz anderen »Sprachen«, Fachwörter, Lieblingswörter von irgendwem, alles das findet sich in Schlagzeilen, langen und kurzen Meldungen.

Wer versucht, diesen ständigen Strom durch eigene Recherchen zu bewältigen, ist verloren.

Was können wir dem entgegen halten?

In diesem Kurs entwickeln wir persönliche Strategien, um nicht in der Flut der Informationen unter zu gehen.

Politik

Thema: Die Landtagswahl am 08.03.2026 – wie geht das neue Wahlrecht?

Kurs-Nr.: 25H 0401306
dienstags 14:00 bis 17:30 Uhr (3-mal)
Termine: 09.12./16.12./13.01.
Gebühr: EUR 54,00

Dozentin: Dagmar Wirtz

Am 8. März 2026 wird in Baden-Württemberg der neue Landtag gewählt. Passend zum Internationalen Frauentag wird zum ersten Mal nach dem neuen Wahlrecht gewählt, das den Frauenanteil erhöhen soll. Auch jüngere Menschen sollen besser repräsentiert werden und das Wahlalter wird auf 16 Jahre gesenkt.

Wählen gehen, gewusst wie!

Wir werden uns das neue Wahlrecht anschauen und erfahren, wo und wie wir uns informieren können, wen wir wählen wollen. Außerdem geht es um die Aufgaben des Landtags: Wie arbeitet unser Landesparlament und für was außer Schulpolitik ist ein Land eigentlich wirklich zuständig?

Neben den formalen Aspekten geht es auch um Wahlumfragen und bei Interesse auch um einen Rückblick auf 15 Jahre Regierungszeit von Winfried Kretschmann, der nicht mehr als Ministerpräsident antreten wird.



Bildquelle: <https://www.landtagswahl-bw.de/wahlsystem#c116992>

Geschichte

Thema: Ein Streifzug durch Ulm im 18. Jahrhundert

Kurs-Nr.: 25H 0401400

donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (5-mal)

Termine: 02.10./09.10./16.10./23.10./06.11./13.11.

Gebühr: EUR 80,00

Dozentin: Dr. Marianne Erath

Was war los in der Stadt?

- »etliche junge Bürger und ledige Weibspersohnen« löschen einen Pulverturm
- Der Bürgermeister Marx Christof von Besserer wird ermordet
- Hochwasser und Eistreiben – Rettung des Michael Edelman aus der Donau
- Mode in Ulm

Außerdem werden wir eintauchen in die

Politik

- Politische Situation
- Verschwendungssucht der Fürsten
- Eroberung von Ulm mit Hilfe einer List
- Ulmer Rat, Patrizier, Zünfte
- Ulmer Pietismus und der Sturm im Wasserglas – August Hermann Francke
- Reichsstädtische Bürgeropposition – Christian Friedrich Daniel Schubart
- Licht am Horizont – die Aufklärung

Kulturgeschichte

- Barock
- Die Musikerin Barbara Kluntz
- Wie lebte man in Ulm? – Alltagsgeschichten
- Medizin – Das Tagebuch des Ulmer Arztes Dr. Franc

Wirtschaftsentwicklung

- »Macher« in Ulm: Keppler, Furttenbach und Faulhaber
- Einführung der allgemeinen Schulpflicht
- Auswanderung und Handel – die Ulmer Schachteln
- Tabakmanufakturen, Walzwerk Wieland

Wie immer zeige ich kurze Filme; Exkursionen in die Stadt oder das Donauschwäbische Zentralmuseum sind nach Absprache möglich.



Persönlichkeitsorientiertes Angebot

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

Kurs-Nr.: 25H 0401401
donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 02.10./09.10./23.10.
Gebühr: EUR 54,00

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

Naturwissenschaften

Thema: Feuer, Erde, Wasser, Luft – Teil 1: Feuer und Erde

Kurs-Nr.: 25H 0401402
donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (6-mal)
Termine: 09.10./16.10./23.10./06.11./13.11./20.11.
Gebühr: EUR 96,00

Dozentin: Dr. Beatrix Wandelt

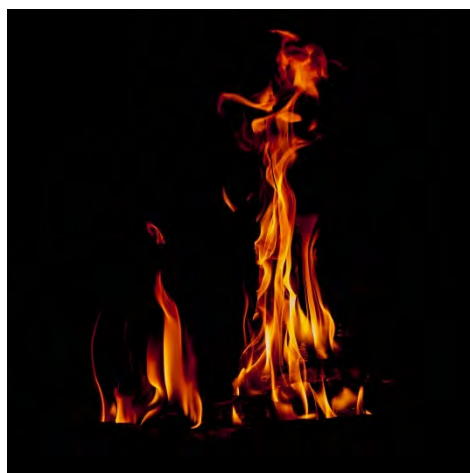
Jahrhundertlang prägte die Vier-Elemente-Lehre die Naturauffassung. Die Grundelemente Feuer, Erde, Wasser und Luft genügten etwa den Griechen, um den Menschen die Welt zu erklären.

Wir nähern uns in diesem Kurs zuerst dem **Feuer** aus naturwissenschaftlicher Sicht: Dem »von oben«, der Sonne und dem »von unten«, dem Erdinneren. Dazu sprechen wir über Flammen und Hitze, der Entstehung und dem Aufbau der Erde und über Vulkanismus – aber auch darüber, was die Nutzung des Feuers durch unsere sehr frühen Vorfahren in der Steinzeit an Entwicklungen für die Menschheit ausgelöst hat.

Danach lernen wir die **Erde** näher kennen. Die Geschichte unseres Planeten und – regional gesehen Mitteleuropas – mit den vielen verschiedenen und einzigartigen Landschaften, Rohstoffen, Böden, Gesteinen und Mineralien sind die Themen dieses zweiten Kursteiles.

Die sechs Vormittage bieten einen Grundlagenkurs unter Einbeziehung verschiedener Medien, einem kleinen Gesteinspraktikum und zum Abschluss dem Besuch im Naturkundemuseum in Ulm.

Der zweite Teil (Wasser und Luft) folgt im kommenden Sommersemester.



Persönlichkeitsorientiertes Angebot

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

Kurs-Nr.: 25H 0401403

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

Termine: 06.11./13.11./20.11./27.11.

Gebühr: EUR 71,00

Dozent: **Horst Knöpfel**

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

Und 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«.

Naturwissenschaften

Thema: Das Wunder Mensch! Den Körper besser verstehen lernen – Teil 1

Kurs-Nr.: 25H 0401404
donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (4-mal)
Termine: 20.11./27.11./04.12./11.12.
Gebühr: EUR 71,00

Dozentin: Dr. Gabriele Mecklenbrauck

Kennt Ihr eigentlich Euren eigenen Körper? Wir wissen alles Mögliche über die Welt, über Sterne, Geschichte, Mathematik, Computer, Physik, aber: nur wenige (Ärzte, Heilpraktiker, med. Berufe) wissen Einzelheiten und Zusammenhänge über die Vorgänge im eigenen Körper.

Dabei ist doch dieses Wissen für unser Leben, für das Verständnis von uns selbst, vor allem aber auch für unsere Gesundheit sehr wichtig! Wie oft passiert es, dass wir Diagnosen erhalten, die für uns völlig unverständlich sind, Arztberichte, die erschreckend klingen, weil man sie weder verstehen noch beurteilen kann.

In diesem Kurs lernt Ihr die Organsysteme des Körpers kennen: ihren Aufbau und ihre Funktionsweise, vor allem aber die Zusammenhänge der einzelnen Komponenten. Kein Organ funktioniert unabhängig, jede Störung wirkt sich auch auf die Psyche aus.

Während des Kurses besprechen wir weitere Fragen, die auftauchen und die den Teilnehmerinnen wichtig sind.

Wir beschäftigen uns an vier Vormittagen mit folgenden Themen:

1. **Allgemeine Einführung und Überblick, Anliegen und Fragen**
2. **Herz und Kreislaufsystem** – Taktgeber und Versorgungsbahnen für unseren Körper
3. **Das Blut** – ein ganz besonderer Lebenssaft
4. **Immunsystem** – wie funktioniert unsere körpereigene Abwehr? Wie können wir sie unterstützen? Was können wir tun, wenn wir akut krank werden?

WINTERSEMESTER 2025/26



Persönlichkeitsorientiertes Angebot

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

Kurs-Nr.: 25H 0401405
donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 27.11./04.12./11.12.
Gebühr: EUR 54,00

Dozentin: Claudia Rebstock

Weiterführende Schritte auf dem Weg zu einem bewussteren Umgang bei emotionalem Essen.

Nachdem wir im ersten Teil die Ursachen und Auslöser für emotionales Essen erkannt haben, geht es nun darum, weitere nachhaltige Strategien zu entwickeln, um den Umgang mit Gefühlen konstruktiv zu gestalten.

Dieser Workshop bietet praktische Werkzeuge und tiefgehende Reflexionen, um alte Muster zu durchbrechen und neue, gesunde Verhaltensweisen zu etablieren – für dauerhafte Veränderung und mehr Lebensqualität.

Es geht darum, eine liebevolle Beziehung zu sich selbst und dem Essen aufzubauen.

Methodisch-orientiertes Angebot

**Thema: Starke Argumente brauchen klare Worte und beherztes Auftreten
Rhetorik, die überzeugt**

Kurs-Nr.: 25H 0401406
donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (4-mal)
Termine: 11.12./08.01./15.01./22.01.
Gebühr: EUR 71,00

Dozentin: Traute Surborg-Kunstleben

Ein Training zur Stärkung der rhetorischen und kommunikativen Fähigkeiten:

Wir üben im Seminar

- die eigenen Standpunkte klar und deutlich vertreten zu können
- engagiert aufzutreten
- lebendig, anschaulich und strukturiert zu sprechen
- die Argumente anderer genau zu erfassen und gute Gegenargumente zu finden
- strittige Punkte zu klären, brauchbare Lösungen zu finden

- Umgang mit Emotionen – Signale des Körpers
- Übungen für Körperhaltung, Atem, Sprache und Stimme

Methoden: Einzel- und Gruppenarbeit, persönliches Feedback

Konstruktives Feedback hilft Dir, Veränderungen sichtbar zu machen.

Kulturwissenschaften

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

Kurs-Nr.: 25H 0401407
donnerstags 09:00 bis 12:30 Uhr (4-mal)
Termine: 15.01./22.01./29.01./05.02.
Gebühr: EUR 71,00

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.

Literatur

Thema: Bücher, die Horizonte erweitern

Kurs-Nr.: 25H 0401408
donnerstags 11:00 bis 12:30 Uhr (4-mal)
Termine: 09.10./06.11./04.12./08.01.
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:

»Soforsch, so furchtlos« von Andrea Abreu (Spanien)

Die weiteren Buchtitel wählen die Teilnehmerinnen gemeinsam aus.

Ein ähnlicher Kurs wird in englischer Sprache als **»Book Club Online«** Kurs-Nr. 25H 0401566 angeboten.

WINTERSEMESTER 2025/26



Französisch

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

Kurs-Nr.: 25H 0401409
donnerstags 13:00 bis 14:30 Uhr (13-mal)
Beginn: 25.09.2025
Gebühr: EUR 106,00 (Kleingruppe)

Dozentin: **Sophie Bischofberger**

In diesem Semester ist unser Schwerpunkt leichte Lektüre: wir lesen einen Kriminalroman. Wortschatz und grundlegende Grammatikstrukturen werden aufgefrischt und geübt.

Niveau: A2
Lehrwerk: Voyages Neu A2 ab Lektion 8, Klett-Verlag (im Handel selbst zu besorgen)

Zu einer Schnupperstunde seid Ihr herzlich willkommen.

Der Kurs startet bereits am 25.09. und ist bis 15.01. geplant (die Ferien sind ausgenommen).

Wirtschaft

Thema: Wirtschaftskrisen, Börsencrashes und Handelskonflikte

Kurs-Nr.: 25H 0401410
donnerstags 14:00 bis 16:35 Uhr (3-mal)
Termine: 06.11./13.11./20.11.
Gebühr: EUR 43,00

Dozent: Prof. Dr. Bernard Wagemann

Aktuell werden wir mit einschneidenden Umbrüchen in Politik und Wirtschaft konfrontiert. In Folge fragen wir uns: Was kommt auf uns zu? Bleibt unser Wohlstand erhalten? Bleibt uns eine führende Rolle in der Weltwirtschaft?

Um uns ein eigenes Bild zu verschaffen, schauen wir uns deshalb an, wie wichtige Märkte (Güter-, Arbeits- und Finanzmarkt), der Staat, sowie Import und Export sich gegenseitig beeinflussen.

Wirtschaftszusammenhänge werden so für uns verständlicher. Statt »trockener Theorie« orientieren wir uns dabei an ganz konkreten Fragen und stellen den Bezug zu heute her:

- **Wirtschaftskrisen:** Wie entstehen solche Einbrüche und wie kommt es zu Arbeitslosigkeit, Inflation oder anhaltender Stagnation?
- **Börsencrashes:** Was sind typische Ursachen solcher Crashes? Führen diese dann auch zu schweren Beeinträchtigungen der Gesamtwirtschaft?
- **Handelskonflikte:** Wieso werden solche Konflikte vom Zaun gebrochen? Sind diese schließlich zum Nachteil aller beteiligten Staaten oder nicht?

Wesentlicher Bestandteil des Kurses ist die gemeinsame Reflektion und Diskussion. Denn einfache Antworten gibt es in der komplexen Wirtschaftswelt nicht. Selbst Experten kommen meist zu unterschiedlichen Meinungen, Empfehlungen und Prognosen.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Nur Interesse am Thema ist gefragt. Fachbegriffe werden bedarfsweise auf bildliche Weise einfach erklärt.

Dr. Bernard Wagemann ist emeritierter Professor der Hochschule Neu-Ulm. Er lehrte und forschte dort über mehr als 20 Jahre an der Fakultät Wirtschaftswissenschaften. Seine Arbeiten beziehen sich insbesondere auf das Thema »Strategische Unternehmensführung«, welche eine systematische Analyse der Wirtschaftsentwicklung erfordert. Vor seiner Zeit an der HNU war er über 15 Jahre als Betriebswirt in der chemischen Industrie und im Bereich Werkzeugmaschinen tätig.

Geschichte

Thema: Bürgerkirche Ulmer Münster

Kurs-Nr.: 25H 0401411
donnerstags 14:00 bis 15:30 Uhr (5-mal)
Termine: 13.11./20.11./27.11./04.12./11.12.
Gebühr: EUR 46,00

Dozentin: Jutta Georgine Wittmann

An fünf Nachmittagen möchte ich mit euch in die Geschichte des Ulmer Münsters eintauchen. Dabei werden wir folgende Bereiche anschauen:

Zeitgeschichte

Der Grundstein der Ulmer Münsters wurde 1377 gelegt. Wie sah Ulm, das 1184 Freie Reichsstadt wurde, im 14. Jahrhundert aus? Warum wurde die Kirche von »ennets fields« in die Stadt verlegt. Und wie gelang es den Ulmern, ihre Kirche aus eigenen Mitteln, als Bürgerkirche, die weder einem Bischof noch einem Abt untergeordnet ist, zu errichten?

Bau- und Geistesgeschichte

Das Ulmer Münster ist ein Bau der Spätgotik. Der Geist der Gotik, zuerst umgesetzt in Saint Denis bei Paris, prägt auch das Ulmer Münster, dessen Grundstein 32 Jahre nach Vollendung von Notre Dame de Paris, gelegt wurde. Die lange Baugeschichte mit den zwei Baupochen, die großen Veränderungen der Planung von der Hallenkirche zur Basilika, die Weiterführung des Baus im 19. Jahrhundert der höchste Kirchturm der Welt, die ständige Unterstützung durch die Ulmer Bürger sind Marksteine Ulms und seines Münsters.

Kunstgeschichte

»Erbaut aus Stein und Licht« bezaubert uns das Münster auch durch hohe künstlerische Qualität. Maßwerk und Fenster, Taufstein, Kanzel, das Chorgestühl, Almosenbilder, Altäre, Seitenkapellen und die Werke der Ulmer Schule werden wir, auch bei Führungen durch das Münster, studieren. Ebenso die Orgeln und das Geläut mit der Geschichte der Münsterglocken.

Kunst

Thema: Kunstworkshop: Malen mit Gewürzen

Kurs-Nr.: 25H 0401412 max. 6 Teilnehmerinnen
donnerstags 14:00 bis 17:30 Uhr (4-mal)
Termine: 04.12./11.12./15.01./22.01.
Ort: Atelier io sono, Pfarrer-Weiß-Weg 16, Ulm - Söflingen (Untergeschoss)
Gebühr: EUR 115,00 (Kleingruppe, und zuzügl. ca. 40 € Materialkosten)

Dozentin: Dr. Petra Buchwald

Dieser Kunstkurs gliedert sich in zwei Bereiche mit jeweils zwei Terminen vor und nach Weihnachten:

1. Weihnachtliche Gewürzmalerei

Der Geruch von Weihnachtsgebäck lässt Kindheitserinnerungen aufkommen. Lebkuchengewürz, Zimt, Nelke, Piment, Koriander, Kardamon sind die Düfte, die unsere Herzen in der Vorweihnachts- und Weihnachtszeit in Vorfreude auf das Fest höherschlagen lassen.

Mit genau diesen Gewürzen arbeiten wir. In Kombination mit Metallen wie Silber, Gold und Eisen und zusätzlich einer ordentlichen Portion Pigmentfarbe in wärmenden Tönen werden auch unsere Herzen erwärmt, als Vorbereitung auf die kalte Winterzeit. Wenn unsere fertigen Bilder dann ihren Platz bei uns daheim erhalten, kann die weihnachtliche Stimmung Einzug halten.

2. Mit Gewürzen leichter ins neue Jahr

Das neue Jahr soll mit Leichtigkeit und Klarheit beginnen. Wir werfen alten Ballast ab und beschränken uns in der Kreativität bewusst auf nur ein Gewürz (z.B. Ingwer) kombiniert mit weißer Pigmentfarbe für die Reinheit des neuen Jahres. Noch bevor das Jahr richtig begonnen hat, adeln wir unser Bild mit den Metallen Gold oder Silber, auf dass es ein gutes Jahr werden darf.

Daheim darf uns unser Bild dann immer wieder daran erinnern: mach aus deinem Jahr ein helles, liches, glänzendes Jahr!

Materialkosten in Höhe von ca. 40 € werden im Kurs extra 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?

Kurs-Nr.: 25H 0401500 max. 10 TN
freitags 09:00 bis 12:30 Uhr (3-mal)
Termine: 10.10./17.10./24.10.
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.

Wirtschaft/Gesellschaft

Thema: Werbung ist gleich Verführung?

Kurs-Nr.: 25H 0401501
freitags 09:00 bis 12:30 Uhr (2-mal)
Termine: 07.11./14.11.
Gebühr: EUR 40,00

Dozentin: Ulrike Donnert

Unser Leben ist von Werbung durchdrungen. Kein Radio, Fernsehen, Internet, Kino ohne Werbung.

Viele Unternehmen sind erfolgreich gerade wegen der prägnanten und speziell zugeschnittenen Werbung. Meist reicht ein Zeichen oder eine spezielle Farbe, um in uns den Wiedererkennungseffekt auszulösen.

Welche Strategien werden in den Marketingabteilungen der Unternehmen entwickelt?

Welche Werbemaßnahmen sind wie und wo erfolgreich?

Entscheiden wir bei unseren Einkäufen wirklich rational?

Spannend, unterhaltsam, erschreckend und ein klein wenig psychologisch werden wir die geläufigen Praktiken der Werbebranche kennenlernen und diskutieren.

Ulrike Donnert ist Diplom-Betriebswirtin (BA). Sie war von der Assistenz der Geschäftsleitung bis zur Betriebsleitung in verschiedenen Unternehmen tätig. Unter anderem bei Nanz KG, Sanacorp eG, Aareal Bank und beim Drogeriedienst.

2024 traf sie die Entscheidung, sich nur noch mit Schöнем zu umgeben und ist seitdem in der Kunsthalle Weishaupt tätig.

Psychologie

Thema: Bewusst im gegenwärtigen Gewahrsam bleiben – anstelle ins Grübeln zu verfallen

Kurs-Nr.: 25H 0401502
freitags 09:30 bis 12:00 Uhr (3-mal)
Termine: 28.11./05.12./12.12.
Gebühr: EUR 45,00

Dozentin: Verena Lehmann

Neigst du dazu zu grübeln? Grübeln ist das Gegenteil von einer erfolgreichen Strategie, sich diesen unangenehmen Empfindungen bewusst zuzuwenden.

Wie gelingt es, eigene Emotionen bewusst zu erleben und wahrnehmen zu können?

Wie gelingt es, die Emotionen zu verstehen, sie zu differenzieren und zu benennen?

Wie gelingt es, sie zu tolerieren auch wenn du sie als nicht angenehm empfindest?

Wie kannst Du Deine Emotionen adäquat ausdrücken?

Das Seminar möchte an das gegenwärtige Erleben heranzuführen, um sich dann bewusst den eigenen Empfindungen und dahinterliegenden Emotionen zuzuwenden.

Dabei werden die körperlichen Signale und die Gefühle sowie Gedanken wahrgenommen. Eine Wut, die unterdrückt wird, verschwindet nicht. Daher wird sie beobachtet und erkundet, um sie zu verstehen. Meist liegt hinter ihr ein unerfülltes Bedürfnis. Ebenso werden die Gedanken beobachtet. Die automatischen Gedanken stellen einen Großteil der geistigen Aktivität dar. Mindfulness (Innere Achtsamkeit) bemerkt diese stetigen Gedanken bewusst und beachtet sie.

Die Voraussetzung ist Offenheit und Geduld, um eigene versteckte, schmerzvolle, verbannte Persönlichkeitsanteile bei sich selbst zu entdecken und sich in seiner Ganzheit willkommen zu heißen.

Mitzubringen ist ein großes Maß an Geduld und Gelassenheit, das Bemühen sich immer wieder anzunehmen, um den Prozess des Kennenlernens aufrechterhalten zu können.

Bedenke stets: auch die rastlosen und ruhelosen Teile sind willkommen, denn sie haben einen guten Grund da zu sein.

Wer lesen mag:

Gopal Norbert Klein: Der Vagus-Schlüssel zur Traumaheilung. Wie »Ehrliches Mitteilen« unser Nervensystem reguliert

Kulturwissenschaften

Thema: Selber denken

Kurs-Nr.: 25H 0401503
freitags 09:30 bis 12:30 Uhr (4-mal)
Termine: 09.01./16.01./23.01./30.01.
Gebühr: EUR 62,00

max. 12 TN

Dozentin: Angela Barczyk

Wie ist das Semesterthema »Selber denken« zu verstehen? Als Aufforderung? Geht es um die Betrachtung unserer Sinnestätigkeit und Wahrnehmung? Oder vielmehr um den schöpferischen Akt, zu dem wir befähigt sind?

Um zu eigener Deutung komplexer Sachverhalte zu kommen, sind verschiedenste Sichtweisen nötig. Ein Beispiel dafür ist die Geschichte von der Vertreibung aus dem Paradies. Obwohl sie unkommentiert in der Bibel steht, wird sie seit Jahrhunderten als »Sündenfall« erklärt. Wird diese Erzählung als Bild verstanden, ändert sich die Perspektive und eigenes Verstehen kann zur starren Vorgabe hinzukommen.

Im Laufe der Geschichte wurde Wissen oft auf eine Weise vermittelt, »übergestülpt«, und auch geheim gehalten, wie es denen entsprach, die in Staat und Kirche die Macht hatten. Kindererziehung und gesellschaftliche Normen beruhten ebenso auf Glaubenssätzen. Wir haben die Möglichkeit, uns von solchen Mustern zu lösen und unser eigenes Denken zu entwickeln.

Es ist wichtig, die Wirkung der Medien auf unser Denken zu beobachten. Es lohnt sich, zu reflektieren, in welchen Varianten wir bereits selbst gedacht haben und wie sich unser Denken im Lauf unseres Lebens verändert hat.

Wann haben wir begonnen, selbst zu denken? Können wir uns daran erinnern? Was war der Auslöser, wie die Situation? Was geschieht, wenn wir selbstständig denken und uns mit anderen austauschen, die ebenfalls diese Freiheit genießen? Wie begegnen wir Kontroversen?

Psychologie

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

Kurs-Nr.: 25H 0401504
freitags 09:00 bis 16:00 Uhr (2-mal)
Termine: 05.12./12.12.
Gebühr: EUR 71,00

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.

Kultur

Thema: »Theater hintergründig« Vom Stück zur Aufführung – über die künstlerische Arbeit am Theater anhand unterschiedlicher Inszenierungen in Kooperation mit dem Theater Ulm (gemeinsam mit der Männerakademie)

Kurs-Nr.: 25H 0401592
dienstags 30.09./07.10./14.10./21.10. (4-mal) Vorstellungen: Freitag, 29.10./Freitag, 26.11.
Ort: Theater Ulm (Treffpunkt Theaterkasse)
Gebühr: EUR 40,00 (ohne Eintritt)

Dozent: Dr. Christian Katzschmann (Chefdramaturg am Theater Ulm)

Das Theater Ulm bietet einen vierteiligen Kurs über die Entstehung von Bühnenproduktionen an. Ausgehend von der Vorstellung der Stücke und der jeweiligen Inszenierungsidee über Gespräche mit Produktionsbeteiligten sowie Probenbesuche wird der künstlerische Arbeitsprozess vorgestellt. Einblicke hinter die Kulissen des Theaters vermitteln einen Eindruck von den unterschiedlichen Aufgaben und Herausforderungen, die für das Gelingen der Inszenierungen zu meistern sind. Zum Abschluss ist der Besuch der jeweiligen Aufführungen geplant.

Der Kurs richtet sich an alle, die an Bühnenkunst in ihren unterschiedlichen Formen interessiert sind und sich genauer über das künstlerische Arbeiten am Theater informieren wollen.

Tanztheater »Giselle«, Großes Haus

Der Tanzklassiker zur Musik von Adolphe Adam mit dem Philharmonischen Orchester, neu interpretiert in der Choreografie von Annett Göhre

Dienstag, 30. September 2025, 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr – Einführung

Dienstag, 07. Oktober 2025, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr – Probenbesuch

Mittwoch, 29. Oktober 2025, 20 Uhr – Vorstellungsbesuch

Musiktheater »Im Weißen Rössl«, Großes Haus

Eines der populärsten Werke des Unterhaltungstheaters überhaupt – in einem Cross-over aus Musiktheater und Schauspiel auf die Bühne gebracht und inszeniert von Benjamin Künzel

Dienstag, 14. Oktober 2025, 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr – Einführung

Dienstag, 21. Oktober 2025, 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr – Probenbesuch

Mittwoch, 26. November 2025, 20:00 Uhr – Vorstellungsbesuch

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

Geschichte

Thema: Exkursion nach Blaubeuren: Urgeschichtliches Museum und Stadtführung mit Besuch des Klosters und des Blautopfs

Kurs-Nr.: 25H 0401510
Freitag 10.10., 09:00 bis 12:30 Uhr in der vh
Samstag 11.10., 09:00 bis 16:00 Uhr (Exkursion)
Gebühr: EUR 85,00 (einschl. Eintritt und Führung, zuzügl. Fahrtkosten)

Dozentin: Dr. Marianne Erath

Einmalige Zeugnisse menschlichen Kulturschaffens aus der Eiszeit finden sich im Urgeschichtlichen Museum Blaubeuren, kurz URMU genannt. Einige der Räume wurden neu gestaltet und erzählen nun noch griffiger vom Leben in der Altsteinzeit. Dort besuchen wir auch die berühmte Venus vom Hohle Fels, eine üppige Frauenfigur und gleichzeitig das älteste geschnitzte Kunstwerk der Welt, denn die Dame ist fast 43.000 Jahre alt.

Auch Blaubeuren selbst werden wir bei einer Führung näher erkunden. Die Stadt besitzt sehr viele erhaltene Fachwerkhäuser, die uns die frühere Pracht vor Augen führen. Zum Beispiel das Gerberhaus an der Ach, das Rathaus oder das Spital. Das wurde 1420 gegründet und diente von Beginn an als Altersheim, bis es nicht mehr den modernen Anforderungen entsprach. Überaus bedeutend war auch das Kloster, das nach guten Anfängen ein Jahrhundert des Niedergangs erlebte, in dessen Verlauf sogar ein Prior und ein Abt ermordet wurden. Zu dieser Zeit berichten Schriftquellen, dass die Mönche betrunken und randalierend in Ulm gesehen wurden. In diesem Kloster wurden auch die Grundlagen besprochen für die Gründung der Universität Tübingen.

Ein Besuch in Blaubeuren ist nicht vollständig, wenn man nicht am Blautopf war. Hier erfahren wir Wissenswertes über den sichtbaren Quelltopf und das darunter liegende, kilometerlange Höhlensystem; außerdem sprechen wir über die Wasserversorgung auf der Alb, die vor der Erfindung leistungsstarker Pumpen zum Teil aus Wasser bestand, das man von den Strohdächern der Bauernhäuser aufgefangen hatte und das Oscar Fraas so beschrieb:

»Wehe dem Fremden, den in einem der primitiven Albdörfer, wo die Strohdächer überwiegen und man rein auf Regenwasser angewiesen ist, ein Bedürfnis anwandelt nach einem Glase Wasser. (...) Strohgelt bis Kaffeebraun hat sich das Wasser gefärbt, das von den Strohdächern niederrinnt, nur wer von Jugend auf an den Anblick dieses Wassers sich gewöhnt hat, vermag ohne Abscheu das Glas an die Lippen zu setzen.«

Konzertlesung zum Semesterbeginn

Thema: **Persien – Iran: Ein kulinarisch-literarisches Konzert**
mit Weltmusik der Gruppe Sirius

Kurs-Nr.: 25H 0401590
Samstag 11.10., 19:00 bis 21:30 Uhr
Gebühr: EUR 15,00

Dozent*innen: **Kirsten Tretter, Lothar Heusohn**

Persien, ein Durchzugsgebiet von Völkern, ein Schmelztiegel von Zivilisationen, ein Vielvölkerstaat. Persien, ein oft missverstandenes Land, missverstanden in seinem Selbstbewusstsein wie auch in seinen Ängsten. Der Iran, ein faszinierendes Land, ein komplexes Land, ein Land, das sich schnellen Deutungen immer entzieht. Wir wollen uns ihm nähern, literarisch, musikalisch, kulinarisch. Ein Abend für alle Sinne also.

Und – wieder einmal – werden wir begleitet mit Weltmusik der Gruppe Sirius.



Literatur

Thema: Ein Ausflug in die Bücherwelt Südostasiens

Kurs-Nr.: 25H 0401511
Dienstag 14.10., 09:00 bis 12:30 Uhr (1-mal)
Gebühr: EUR 20,00

Dozent: Thomas Mahr

Wie über ein Land sprechen, das aus 7.107 Inseln besteht, mit über 100 verschiedenen Ethnien, die zum Teil nicht nur über einen eigenen Dialekt, sondern über eine eigene Sprache verfügen?

Deshalb drückt sich philippinische Literatur in einer Vielzahl von Stimmen aus, hinter der sich, durch die Moderne verdeckt, eine lange Tradition literarischer Ausdrucksformen verbirgt. Migration, Entwurzelung und der Versuch eine eigene Identität zu finden, sind die Gegensätze, in denen sich die philippinische Literatur befindet. Englisch ist die nationale Sprache auch der Literatur. Dies bedeutet aber eine ständige Erinnerung an die Kolonialzeit, mit der das Englische verbunden ist.

Erstaunlich, dass sich in diesem Spannungsfeld in jüngster Zeit eine rege Literaturlandschaft entwickelt hat, die so, von den Verantwortlichen der Frankfurter Buchmesse entdeckt, zum diesjährigen Gastland der Messe führte. Glücklicherweise gibt es doch Bücher, vor allem Romane, die ins Deutsche übersetzt wurden. Neben der Literatur werden wir aus Verständnisgründen auch wieder versuchen, uns einen kompakten Einblick in die Geschichte und die Lebenswelten der Filipinos zu verschaffen.

Mit dem Gastland werden wir gut die Hälfte des Vormittags verbringen, um dann – Buchmessezeit – die wichtigsten neuen Bücher des Herbstes vorzustellen und auf die verschiedenen Buchpreise einzugehen.

WINTERSEMESTER 2025/26



Persönlichkeitsorientiertes Angebot

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

Kurs-Nr.: 25H 0401512

Donnerstag 16.10., 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr (1-mal)

Gebühr: EUR 20,00

Dozent: Horst Knöpfel

Ein Vormittag 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 und im privaten Umfeld tun? Und was genau ist eigentlich rechtspopulistisch und was ist konservativ?

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

Archäologie

Thema: Ötzi, der Mann aus dem Eis

Kurs-Nr.: 25H 0401513

Freitag 24.10., 09:00 bis 12:30 Uhr (1-mal)

Gebühr: EUR 20,00

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.

Nachhaltigkeit

Thema: **The Week: Gemeinsam die Umweltkrise unserer Zeit verstehen**
 (Wiederholung)

Kurs-Nr.: 25H 0401593
vormittags 09:30 bis 12:00 Uhr (3-mal)
Termine: Dienstag, 28.10. / Donnerstag, 30.10. / Freitag, 31.10.
 gebührenfrei

Dozentin: **Adelheid Schmidt**

Die Umwelt bricht zusammen und das Klima verändert sich rapide. Der politische und gesellschaftliche Diskurs ist oft von Halbwissen und Zukunftsangst geprägt. Über den Klimawandel zu sprechen und nachzudenken fühlt sich abstrakt an und geht mit Sorgen oder dem Gefühl von Machtlosigkeit einher.

Wir und viele andere nutzen das freie Format »The Week«, mit welchem man diesem Thema anders begegnen kann. Ziel ist es, die Teilnehmenden nicht zu belehren, sondern sie zu ermutigen, eigene Entscheidungen zu treffen und dabei auch Hoffnung zu gewinnen. Statt Schuld und Verzicht geht es um das, was wir gewinnen können. Somit fördert das Konzept unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt.

An jedem der Vormittage wird ein Ausschnitt des dreiteiligen Films »The Week« gezeigt. Im Anschluss tauschen sich die Teilnehmerinnen in Kleingruppen mit Moderation aus.

In Folge 1 geht es darum, sich der Realität dessen, was auf uns zukommt, zu stellen. Was weiß die Wissenschaft aktuell? Wie dramatisch ist die Situation bereits? Womit müssen wir rechnen, wenn wir nicht handeln? Beim zweiten Termin geht es darum zu verstehen, wie wir in diese Schlamassel geraten sind und was wir tun müssen, um uns gemeinsam daraus zu befreien. Und in Folge 3 geht es darum, was jede von uns tun kann: jede für sich und gemeinsam mit anderen Menschen, die wir kennen.

Die drei Termine ermöglichen, sich intensiv mit dem komplexen Thema Klimaerwärmung auseinanderzusetzen und gemeinsam Handlungsperspektiven zu entwickeln. Am Ende steht die Aussicht, an der Herausforderung zu wachsen statt zu verzweifeln.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Da die drei Vormittage inhaltlich aufeinander aufbauen, ist die Teilnahme an allen Terminen wichtig.

Geschichte

Thema: Das neue Ulmer Museum: Die Einsteins – Museum einer Ulmer Familie

Kurs-Nr.: 25H 0401514

Freitag 07.11., 09:00 bis 12:30 Uhr in der vh

Freitag 14.11., 09:00 bis 11:30 Uhr (Museumsbesuch)

Gebühr: EUR 40,00 (zuzügl. Eintritt)

Dozentin: Dr. Marianne Erath

»Die Stadt der Geburt hängt dem Leben als etwas ebenso Einzigartiges an wie die Herkunft von der leiblichen Mutter«. Albert Einstein, 1929

Anlässlich seines 50. Geburtstages wurde der weltberühmte Physiker Albert Einstein von der Ulmer Abendpost um eine Botschaft an seine Geburtsstadt gebeten. Und mit jenem berühmten und oft zitierten Satz stellte er klar: Man kann an vielen Orten leben, sich in vielen Ländern zuhause fühlen. Doch die Geburtsstadt ist einmalig.

Albert Einsteins Eltern zogen 1880 mit ihrem einjährigen Sohn nach München. Doch die Verbindungen zur weit verzweigten Familie in Ulm blieben bestehen. Dieser Familie hat die Stadt Ulm ein Museum gewidmet. Es befindet sich im so genannten »Engländer« im Herzen der Stadt, etwa in der Mitte zwischen dem Münster und der Donau.

Die kompakte Ausstellung im »Engländer« erzählt von der Entstehung der Ulmer jüdischen Gemeinde des 19. Jahrhunderts, in die Albert Einstein hineingeboren wurde, zeigt ihre Blütezeit wie auch ihre Zerstörung im 20. Jahrhundert entlang der Biografie des Physikers. Seine Verbindungen zur Ulmer Verwandtschaft, Einsteins Hilfe für Angehörige, die dem NS-Terror ausgesetzt waren, aber auch die Versuche eines Neuanfangs der Beziehungen zwischen der Familie und der Stadt Ulm werden in sieben Ausstellungskapiteln nachgezeichnet.« Text: <https://einsteins.museum/>

Wir beschäftigen uns einen Vormittag lang mit den Schicksalen der Familienmitglieder Albert Einsteins, die in Ulm lebten.

Dazu gibt es Hörbeispiele (Einstein schwäbelte sein Leben lang, obwohl er nach seinem ersten Lebensjahr nach München zog) und Graphic Novels zur Lebensgeschichte seiner Verwandten.

Architektur

Thema: Architekten-Porträts Teil 5: Peter Zumthor und Mario Botta

Kurs-Nr.: 25H 0401515
Dienstag 11.11., 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?

Beide Architekten, die ich Euch diesmal vorstellen möchte sind Schweizer, beide sind im selben Jahr, nämlich 1943 geboren und dennoch ist ihr Stil sehr unterschiedlich, was einen spannenden Vormittag verspricht.

Peter Zumthor gilt in der Architektenszene als Einzelgänger. Bei seinen Bauten verbindet er Minimalismus und Sinnlichkeit, er legt besonderen Wert auf die Auswahl und den Einsatz der verwendeten Materialien. Zu seinen bedeutendsten Bauten gehören u.a. die Therme in Vals/Graubünden und das Kunsthause in Bregenz/Österreich. In Köln/Deutschland baute er 2007 das Kunstmuseum »Kolumba«, ein Neubau, der die Überreste eines im zweiten Weltkrieg zerstörten Gotteshauses integriert und so auf ein verlorenes Stück Geschichte verweist. 2009 wurde Zumthor mit dem wichtigsten Architekturpreis, dem Pritzker-Preis, ausgezeichnet.

Mario Botta arbeitet oft mit massiven Baumaterialien, seine Formsprache ist unverkennbar, seine Bauten faszinieren und irritieren zugleich: Gebäude mit dicken Mauern, kubisch oder zylinderförmig, durch tiefe Kerben aufgeschlitzt mit horizontalen Streifen an der Fassade und schräg abgeschnittenen Dächern. Aber Botta kombiniert Licht und Schatten so, dass selbst mächtige Baukörper leicht und elegant erscheinen. Berühmt wurde er u.a. mit seinem Entwurf des »Museum of Modern Art« in San Francisco und dem »Museum Jean Tinguely« in Basel. Er erhielt zahlreiche internationale Auszeichnungen und hat weltweit viele Bewunderer.

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

Architektur/Stadtgeschichte

Thema: Stadtpaziergang »Jugendstil«

Kurs-Nr.: 25H 0401516
Dienstag 18.11., 09:00 bis 17:00 Uhr (Exkursion)
Gebühr: EUR 58,00 (zuzügl. Fahrtkosten)

Dozentin: Karin Garbas

Um ca. 1900 breitete sich in ganz Europa ein neuer Stil aus. In Deutschland nennt man ihn Jugendstil, in Frankreich und Belgien spricht man z.B. von »Art Nouveau«, im englischsprachigen Raum von »Modern Style« und in Spanien vom »Stile Modernista«. So unterschiedlich die Bezeichnungen, so einig waren sich die Anhänger der Bewegung in ihrer Zielsetzung: Protest gegen den Historismus und die Folgen von Industrialisierung und Massenproduktion. Zentrales Stilelement des Jugendstils ist die geschwungene Linie, aber auch die Darstellung symbolischer Gestalten und verschlungener Blüten- und Blattornamente.

Die Bautätigkeit zu Beginn des 20. Jahrhunderts war groß, für den aufstrebenden Mittelstand waren ihre Villen und Wohnhäuser Visitenkarten, sie wollten sich mit repräsentativen Bauten ein Denkmal setzen. Trotz Krieg und Zerstörung können wir heute noch sehen, wie dieser neue Stil das Bild unserer Städte geprägt hat.

Bei unserem Stadtpaziergang werden wir das Typische am »Stuttgarter Jugendstil« erkunden. Die Tour führt durch den Stuttgarter Süden und die Innenstadt und endet in einem der schönsten Gebäude Stuttgarts, der Markthalle. Hier kann dann noch ausgiebig eingekauft und geschlemmt werden.

Hinweis zur Organisation:

Treffpunkt: Dienstag, 18.11., **09:00 Uhr** Hauptbahnhof Ulm, DB Info-Point

(Die Teilnehmerinnen kaufen entsprechend als Fünfergruppen das BW-Ticket, der Anteil wird durch alle Teilnehmerinnen geteilt, sodass jede denselben Betrag entrichtet.)

Abfahrt Hbf Ulm 09:15 Uhr, Ankunft in Stuttgart 10:20 Uhr

Treffpunkt mit der Dozentin am Kopf des Ankunftsgleises in Stuttgart.

Rückfahrt ab Stuttgart Hbf z. B. 15:37 Uhr (Ankunft in Ulm dann 16:42 Uhr)
(in Absprache mit der jeweiligen BW-Ticket-Gruppe)

Politik

Thema: Die Welt nach Gaza – Eine notwendige Analyse

Kurs-Nr.: 25H 0401517

Freitag 21.11., 09:00 bis 12:30 Uhr und 14:00 bis 16:30 Uhr (1-mal)

Gebühr: EUR 40,00

Dozent: Lothar Heusohn

Ist die Zerstörung Gazas eine Folge des Angriffs vom 7. Oktober 2023 oder die Zuspitzung eines langen Prozesses der Enteignung und Vertreibung? Haben Palästinenser*innen das Recht, sich gegen die Besatzung zu wehren? Ist der Vorwurf des Genozids antisemitisch? Was bedeutet Gaza im Auge der Geschichte?

»Der tiefe Bruch, den wir heute empfinden, ist ein endgültiger Bruch mit der Moralgeschichte der Welt seit dem Jahr Null 1945.«

Pankaj Mishra

Gesellschaft

Thema: Wenn Kinder keine Kinder bekommen

Einblicke in die emotionale Belastung bei unerfülltem Kinderwunsch

Kurs-Nr.: 25H 0401594

Dienstag 25.11., 14:00 bis 15:30 Uhr (1-mal)

Gebühr: EUR 15,00

Dozentin: Natalie Kitterer (Diplom-Sozialpädagogin)

Der unerfüllte Kinderwunsch ist für viele Menschen eine schmerzhaft Erfahrung – und auch das Umfeld leidet oft mit. Besonders Eltern, und hier vor allem Mütter, fühlen sich betroffen: Sie möchten trösten, Mut machen und Halt geben. Gleichzeitig können sie auch selbst eine stille Trauer erleben – um den Wunsch nach einem Enkelkind, um das Bild der eigenen Großfamilie, das sich nicht erfüllt.

Doch auch Frauen, die nicht direkt betroffen sind, stellen sich vielleicht Fragen: Wie kann ich sensibel mit dem Thema umgehen, wenn ich in meinem Umfeld davon höre? Was brauchen junge Menschen in dieser Lebensphase – und was eher nicht?

Der Vortrag gibt Einblicke in die seelische Belastung, die mit einem unerfüllten Kinderwunsch einhergeht. Wir sprechen darüber, wie Frauen betroffene Frauen verständnisvoll begleiten können – ob als Mutter, Angehörige oder Freundin.

Eine Einladung zum Mitfühlen, Verstehen und Zuhören.

Natalie Kitterer ist Diplom-Sozialpädagogin und Systemische Familientherapeutin (DGSF). Sie ist zertifizierte Kinderwunschberaterin (BKID) und begleitet von Unfruchtbarkeit betroffene Menschen in eigener Praxis. Sie engagiert sich aktiv bei der BKID –in der Deutschen Gesellschaft für Kinderwunschberatung.

Kulturwissenschaften

Thema: Taiwan – Staat, Provinz, Kolonie oder was?

Kurs-Nr.: 25H 0401518

Donnerstag 04.12., 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 kommunistischen Nachbarn. Die kleine Insel mit ihren gut 23 Mio. Einwohner*innen ist zudem seit Beginn des Ukraine-Kriegs ins Zentrum der Weltpolitik, insbesondere der Spannungen zwischen China und den USA, gerückt. Wieso?

Frauenakademie international

WINTERSEMESTER 2025/26



Frauenakademie international

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

Kurs-Nr.: 25H 0401566

donnerstags 09.10./13.11./04.12./08.01., 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 »A Visit from the Goon Squad« by Jennifer Egan. 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 international

Thema: Women's Club

Kurs-Nr.: 25H 0401570
donnerstags 16.10./13.11./11.12./15.01., 09:30 bis 11:30 Uhr (4-mal)
mittwochs 01.10./26.11., 19:00 bis 21:00 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 2025:

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 2025. 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: Donnerstag, 3. Juli 2025 um 19:30 Uhr und
Donnerstag, 18. September 2025 um 18:00 Uhr**

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

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