

vieleseiter

Das Magazin der Volkshochschule Dortmund

Nicole
Staudinger

in der VHS am
04.11.2022 live erleben

Resilienz stärken

Topthema Autorin Nicole Staudinger
im Interview ++ Energiespartipps ++
Orientierungstag im Haus Rodenberg
++ Fusion Food

Begegnungen: Kunstausstellungen & Fotofestival ++ **Nachhaltigkeit:** Kooperation mit Welthaus e.V. ++ **Entdecker*innenlau**
ne: 3D Druck ++ **In eigener Sache:** Nachträglicher Schulabschluss
Weltenbummel: Skandinavien – der hohe Norden fasziniert

Stadt Dortmund
Kulturbetriebe





*Liebe Leser*innen*

Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine und die sich zuspitzende Klimakrise: egal wie wir die vielfältigen Herausforderungen in diesem dritten Krisenjahr angehen, braucht es dafür vor allem Mut, Optimismus und die Möglichkeit dazulernen.

Mit dem vorliegenden Programm für das zweite Halbjahr 2022 wollen wir Ihnen dazu wieder zahlreiche Ideen und Anregungen anbieten. Wer beispielsweise den Mut aufbringt, beruflich wiedereinzusteigen oder sich umzuorientieren, wird auf der Suche nach neuen Perspektiven von unserer individuell ausgerichteten Bildungsberatung (kostenfrei) unterstützt. Verschiedene Kurse – mit dem Ziel, das „Selbstwertgefühl“ oder die „Resilienz“ zu fördern – bieten darüber hinaus Rahmen und Raum, die eigene Persönlichkeit zu stärken. Prominenten Unterstützung erfahren wir dabei durch die Bestseller-Autorin Nicole Staudinger, die am 4. November 2022 bei uns zu Gast sein wird. Einen Zugewinn an digitaler Kompetenz verspricht der Besuch in unserer DigitalWerkstatt in der Kampstraße. Hier ist ein neuer „digitaler“ Ort in Dortmund entstanden, der zum Dialog, Ausprobieren und Lernen mit digitalen Technologien einlädt. Wer schließlich den Mut aufbringt, sich auf neue Kochabenteuer einzulassen, findet bei uns entsprechende kreative Angebote der internationalen Küche.

Das Thema Nachhaltigkeit gewinnt an der VHS immer mehr an Bedeutung. So beteiligt sich die VHS an den Deutschen Nachhaltigkeitstagen vom 20.-26.9.2022 mit zahlreichen Veranstaltungen und unser Kursangebot „Klimaschutz im Alltag“ gibt praktische Tipps für den sparsamen Umgang mit Energie.

Über 30 Fremdsprachen können in unserer Einrichtung praxisnah erlernt werden. Vielfältige Kursangebote auf unterschiedlichen Niveaustufen bieten Gelegenheit, auch auf diesem Gebiet über sich selbst hinauszuwachsen.

Wie gewohnt finden Sie auf unserer Homepage wieder mehr als 1.700 Kurse, Seminare, Vorträge und Veranstaltungen zu vielfältigen Themen und Fragestellungen.

Wir freuen uns sehr, Sie dazu bald persönlich bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihr Stephan Straub
Direktor der Volkshochschule Dortmund

der Verteilungsfunktion Bernoulli

vhs.dortmund.de



Online-Anmeldung zu Ihren Kursen **So bequem geht's!**

Gehen Sie auf unsere Website vhs.dortmund.de

Ihre Kurse finden Sie über das Menü oder über das Eingabefeld „Suche“.

Klicken Sie in der Kursinformation auf „In den Warenkorb“. Der Kurs befindet sich anschließend in Ihrem Warenkorb.

Durch einen Klick auf das obere Einkaufskorb-
symbol gelangen Sie zum Warenkorb.

Klicken Sie auf „Zur Kasse“ und führen Sie die weiteren, angegebenen Schritte aus.

Inhalt



12

Zuversicht trotz Krise

Innere Widerstandsfähigkeit stärken /
Autorin Nicole Staudinger im Interview

IMPRESSUM

Herausgeber:
Volkshochschule Dortmund
Kampstr. 47, 44137 Dortmund
Stephan Straub (verantw.)
T: (0231) 50-24727
F: (0231) 50-22431

Titelbild:
Stefan Neumann

Redaktion:
Zilla Medienagentur GmbH,
Dortmund
Jürgen Wallinda-Zilla (Leitung)
Kathrin Eckhardt, Daniela Jagust,
Jonas Lindemann

Grafik und Layout:
Jochen Köller

Druck:
Lensing Zeitungsdruck GmbH & Co. KG,
Dortmund



20

DigitalWerkstatt: 3D-Druck für alle

Vorstellung der neuen
DigitalWerkstatt der VHS.



22

Matthias Schwaighofer
YouTube-Paradies für Do It Yourself-Fans.

03 Vorwort

05 NEUE PERSPEKTIVEN

Zweite Chance für **Bildung**

06 WELTENBUMMEL

Kreativ am **Herd**

Kombination verschiedener Küchenkulturen

Skandinavien

Der hohe Norden fasziniert

10 BEGEGNUNGEN

„Eigen(e)ART“ und „f2 Fotofestival“

Orientierungstag im Haus Rodenberg

12 TOPTHEMA: RESILIENZ STÄRKEN

Zuversicht trotz Krise

Interview: Nicole Staudinger

16 NACHHALTIGKEIT

Energiesparen – aber wie!?

Nachhaltiges Engagement

VHS kooperiert mit dem Verein
Welthaus Dortmund

19 ENGAGEMENT

Mach mit: Stricken für den guten Zweck

20 ENTDECKER*INNENLAUNE

DigitalWerkstatt: 3D-Druck für Alle!

22 NETZHELD

Matthias Schwaighofer:

YouTube-Paradies für Do It Yourself-Fans

24 ENTDECKER*INNENLAUNE

„Brave New World“ und „1984“ –
Zukunftsvisionen im Wettstreit

26 PORTRÄT

Do It Yourself:

Nähen und Stricken lernen



Die Absolvent*innen der Sprinter-Lehrgänge mit Mitarbeitenden der Volkshochschule



Zweite Chance für Bildung

Mit der VHS zum nachträglichen Schulabschluss

Es gibt viele Menschen, die aus den unterschiedlichsten Gründen keinen Schulabschluss haben oder einen höheren anstreben. Die VHS bietet daher im Rahmen der regulären Schulabschluss-Lehrgänge an, in-

nerhalb von zwölf Monaten oder im Rahmen der Sprinter-Lehrgänge in gut sechs Monaten einen staatlich anerkannten Schulabschluss zu erlangen. „Wir möchten mit den nachträglichen Schulabschluss-Angeboten allen



Naual Sekkali ist 31 Jahre alt und hat bei der VHS Dortmund auf dem zweiten Bildungsweg erfolgreich ihren Schulabschluss nach der zehnten Klasse absolviert – und das in Rekordzeit. Als Teilnehmerin eines so genannten Sprinter-Lehrgangs hatte sie in nur sechs Monaten ihren Abschluss in der Tasche. „Dahinter steckt jede Menge Arbeit“, erzählt sie.

„Aber es lohnt sich, die Zähne zusammen zu beißen und noch einmal die Schulbank zu drücken.“ Naual hat es allen bewiesen und sogar einen Ausbildungspunkt bei der Stadt Dortmund bekommen. Im August hat sie eine Ausbildung zur Fachkraft für Schutz und Sicherheit im kommunalen Ordnungsdienst begonnen. „Dass das so schnell klappt, hätte ich mir im Leben nicht vorstellen können“, erzählt sie freudestrahlend. Zumal ihr Weg bis dahin lang und voller Umwege war. „Ich möchte anderen Mut machen, es auch zu probieren und nicht die Hoffnung aufzugeben“, betont Naual.

eine zweite Chance für Bildung ermöglichen – unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrer Lebensgeschichte. Unser Ziel ist es, Qualifikationen für den Arbeitsmarkt und die gesellschaftliche Teilhabe zu schaffen“, so Kerstin Piels, Abteilungsleiterin bei der VHS Dortmund.

Dabei können in beiden Kursformaten im zweiten Bildungsweg der Hauptschulabschluss nach Klasse 9, nach Klasse 10 (HSA 9, HSA 10) oder der Mittlere Schulabschluss (FOR) erworben werden. „Da die meisten unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr erfolgreich ihren gewünschten Schulabschluss erlangen, erfreuen sich unsere Lehrgänge großer Beliebtheit. Die Nachfrage ist so hoch, dass wir zusätzlich die so genannten Sprinter-Lehrgänge ins Leben gerufen haben“, berichtet Kerstin Piels.

In rund sechs Monaten zum Abschluss

Die Sprinter-Lehrgänge an der VHS Dortmund bereiten innerhalb von rund sechs Monaten auf die Teilnahme an den Externen Prüfungen der Bezirksregierung Arnsberg vor. Zur Unterstützung der Erfolgsaussichten werden die Teilnehmenden in den Sprinter-Lehrgängen intensiv sozialpädagogisch begleitet. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, an einer erweiterten Deutschförderung teilzunehmen.

Der Unterricht für beide Kursformate findet montags bis freitags von 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr in den Räumen der Volkshochschule Dortmund statt. Für beide Schulabschluss-Lehrgänge müssen Deutschkenntnisse auf einem Niveau von mindestens B1, idealerweise von B2 vorhanden sein.

Teilnahmegebühren werden nicht erhoben, es fallen lediglich Sachkosten an. Die regulären Schulabschluss-Lehrgänge starten jährlich jeweils im Februar und nach den Sommerferien, die Sprinter-Lehrgänge jedes Jahr im November.

KONTAKT

Kerstin Piels
Abteilungsleiterin Schulabschlüsse
T: (0231) 50-2 93 94
M: kpiels@stadttdo.de

Sandra Ksoll
Projektleitung Sprinter-Lehrgänge
T: (0231) 50-2 77 41
M: sksoll@stadttdo.de



Wer hat's erfunden? Die Deutschen!? Klingt vielleicht etwas anmaßend – doch der Deutschen liebster Snack, die Currywurst, ist tatsächlich ein gutes Beispiel für den weltweiten Kochtrend Fusionküche (Fusion Food, Crossover-Küche). Die heimische Bratwurst, der amerikanische Ketchup und das indische Curry sind Zutaten aus unterschiedlichen Teilen der Welt – miteinander vermengt schmeckt es einfach fantastisch.

Küche und Kultur verschiedener Länder zu verstehen, typische Elemente daraus zu entnehmen und sie anschließend neu zu kombinieren – das verbirgt sich hinter dem Namen Fusion Food. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Erlaubt ist, was gefällt und vor allem schmeckt. „Allerdings sollte man schon darauf achten, welche Aromen und Gewürze gut miteinander harmonieren, denn das richtige Würzen spielt eine große Rolle“, erklärt VHS-Weiterbildungsmanagerin Nurten Altunbaş-Alpaslan. Und wenn das stimmt, dann kann der skandinavische Kabeljau-Backfisch auch gerne im chinesischen Hefeteig-Bun mit Hoisin-Soße und japanischer Mayonnaise serviert werden. Oder wie wäre es mit Teriyaki-Ente auf Papardelle?

„Für unseren Kurs „Fusion Food und Wein“ haben wir uns einiges einfallen lassen. Wir mischen asiatische, afrikanische und europäische Zutaten und stellen daraus etwas ganz Ungewöhnliches her. Zu den entstandenen Gerichten – Vor-, Haupt- und Nachspeise – werden Weine verschiedener Rebsorten und Herkunftsänder probiert, um auch hier die besten Kombinationen herauszufinden“, so Nurten Altunbaş-Alpaslan.

Kreativ am Herd

Die Fusionküche zaubert neue Geschmackserlebnisse auf die Teller. Dabei ist die Kombination verschiedener Küchenkulturen gar nicht so neu.

© Mielphotos2008 / iStock



Die Lehrküche der Volkshochschule ist mit vier modernen Kochinseln und professionellen Küchengeräten ausgestattet.

Teil der menschlichen Kultur

Begonnen hat alles im Kalifornien der 1980er Jahre. In Städten wie Los Angeles und San Francisco kamen Leute aus Mexiko, Europa und Asien zusammen, das schlug sich auch in der Gastronomie nieder. Bekannte Köche wie unter anderem der Österreicher Wolfgang Puck haben den Begriff Fusion Food dann erst viel später in Europa bekannt gemacht. Wenn man es aber ganz genau nimmt, dann sind bereits Gerichte wie die aus der kreolischen oder Cajun-Küche im Süden der USA nichts anderes als Fusion Food. Hier vermengen sich durch Kolonialismus, Einwanderung und Sklaverei die Einflüsse der französischen, spanischen, italienischen, afrikanischen und deutschen Küche.

Wie zum Beispiel die brasilianische Küche. Ihre portugiesischen, afrikanischen und indigenen Wurzeln sind die Grundlage für ein nahezu explosives Potpourri an Aromen und Geschmacksrichtungen. „In unserem Kurs können die Teilnehmenden die afro-brasilianische Küche beispielsweise mit Kokosmilch, Koriander und Pfeffer bei der Zubereitung einer Moqueca de Peixe (Fischgericht) und diverser Vorrund-Nachspeisen genießen“, erläutert Nurten Altunbaş-Alpaslan.

„Wir stellen ein enorm gestiegenes Interesse am Kochen mit frischen Zutaten und Küchen anderer Länder fest“, sagt Weiterbildungs-

managerin Birgit Uhing. „Der lebendige und kreative Umgang mit Essen und Trinken ist Teil der menschlichen Kultur und die internationale Küche eine besondere Bereicherung. Die große Lebensmittelvielfalt macht einfach Freude. Und viele Reiselustige freuen sich, wenn sie die Spezialitäten, die sie im Urlaub kennengelernt haben, auch hier genießen können.“

Bock auf Wok

Exotisch, vielfältig, unverwechselbar, bunt und würzig ist auch die indische Küche. „Vor allem bietet sie ein reichhaltiges vegetarisches Programm. Auf unserer Speisekarte stehen unter anderem ein Gemüse-Korma, „Aloo Paratha“ – ein leckeres gefülltes Brotgericht – und ein Spinat-Linsen-Dhal“, ergänzt Birgit Uhing.

Wer allerdings eher „Bock auf Wok“ hat, kommt ebenfalls nicht zu kurz. Der Wok ist ein Teil der modernen Trend-Küche, da die Speisen damit besonders schnell und vitaminschonend zubereitet werden können. Im VHS-Kurs kochen die Teilnehmer*innen echte Klassiker wie Hähnchen mit Chili und Erdnüssen, Pad Thai mit Garnelen, Steak mit Erbsenshoten und vieles mehr.

Alle Kochkurse finden in der Lehrküche der Volkshochschule statt. Sie ist mit vier modernen Kochinseln und zahlreichen professionellen Küchengeräten ausgestattet und verfügt über einen unterfahrbaren Arbeitsplatz für Rollstuhlfahrende. Gleich für mehrere Generationen bieten sich die Eltern-Kind-Kochkurse an, die natürlich auch für Großeltern, Pat*innen oder andere erwachsene Freund*innen offen stehen. Das gemeinsame Verspeisen der miteinander kreierten Gerichte findet in einer gemütlichen Runde im Speiseraum statt, der viel Platz für fröhlichen Austausch bietet. ●

“

„Wir stellen ein enorm gestiegenes Interesse am Kochen mit frischen Zutaten und Küchen anderer Länder fest.“

Birgit Uhing

KONTAKT

Birgit Uhing
Weiterbildungsmanagerin
für Kochen und Ernährung
T: (0231) 50-2 47 20
E: buhing@stadtdo.de

Nurten Altunbaş-Alpaslan
Weiterbildungsmanagerin
für Kochen & Ernährung
T: (0231) 50-2 95 84
E: naltunbas-alpaslan@stadtdo.de

KURSANGEBOT

22-87107D ► Bock auf Wok, 24.10.22
22-87221D ► Indische Küche vegetarisch, 15.11.22
22-87619D ► Fusion Food und Wein, 11.11.22
22-87213D ► Brasilianische Küche, 27.11.22



Kochen und Ernährung

Skandinavien – der hohe Norden fasziniert



VHS-Sprach- und Kochkurse sowie Vanlife in Schweden

Ein rotblonder Naseweis aus dem hohen Norden eroberte bereits vor vielen Jahren die Herzen der Deutschen. Mit dem pfiffigen Wikingerjungen „Wickie“ schuf Autor Runer Jonsson nicht nur in Schweden eine der beliebtesten Kinderfiguren. Der Antiheld aus dem kleinen Dorf Flake beweist seitdem nicht nur seinem Vater Halvar, dessen Wikingerhorde sowie allen anderen Erwachsenen, dass Gips mehr zählt als Muskeln. Wenn der Vater und seine starken Männer auf großer Fahrt einmal wieder in Schwierigkeiten geraten, dann rufen sie nach Wickie – denn nur ihm trauen sie die rettende Idee zu. Und er enttäuscht sie nie. Dem Kerlchen fällt immer etwas ein, wenn er sein Erkennungszeichen – die Stupsnase – gedankenverloren reibt und mit dem Finger schnippt. Wie Wickie beweisen es die Skandinavier der Welt, dass auch kleine Länder sich gegen große behaupten können – und nicht nur das, sie sind teilweise auch noch besser als manche ihrer



europäischen Nachbarn. „Island, Schweden, Dänemark, Finnland und Norwegen investieren einen größeren Teil ihres Bruttoinlandprodukts in Bildung als zum Beispiel Deutschland. Die Bildungssysteme unserer nördlichen Nachbarn bieten eine höhere Chancengerechtigkeit für einkommensschwache Familien und umfangreichere sowie qualitativ bessere frühkindliche Betreuungssysteme“, erklärt VHS-Fachgruppenleiter Maik Schuparra.

Das Wohlfahrtsstaatsmodell mit umfangreichen Sozialleistungen scheint auch ein Schlüsselindikator für das nordische Glück zu sein. Seit Jahren zählen die Skandinavier nämlich auch zu den glücklichsten Menschen der Welt (siehe u.a. World Happiness Report 2022). Eine Studie, welche die OECD-Länder untersuchte, fand heraus, dass Indikatoren wie der Umfang der Wohlfahrtsleistungen und der Grad der Arbeitsmarktregelung einen signifikanten positiven Einfluss auf die Lebenszufriedenheit haben. Und dann ist da noch die wundervolle Natur, mit den Fjorden, Gletschern, ausgedehnten, üppigen Wäldern, Seengebieten, steilen Küsten, hohen Bergen, Nordkap und Polarlichtern.

„Skandinavische Länder und Nordeuropa üben eine große Faszination auf uns aus. Wir lieben generell den hohen Norden und seine unvergesslichen Erlebnisse. Dennoch gelten die Sprachen dieser Länder als selten unterrichtete Sprachen, daher werden sie an vielen anderen Volkshochschulen und auch Sprachschulen gar nicht oder nur teilweise angeboten. Unsere Kurse erfreuen sich einer großen Akzeptanz aus dem Umkreis. In den Onlinekursen haben sich Teilnehmende aus dem gesamten Bundesgebiet angemeldet, sogar eine Teilnehmerin aus Norwegen ist online dabei“, so Maik Schuparra.

KONTAKT

Maik Schuparra
Fachgruppenleiter
skandinavische Sprachen
und Niederländisch
T: (0231) 50-2 47 03
M: mschuparra@stadttdo.de

KURSANGEBOT

Sprachen



► Angebot Dänisch



► Angebot Finnisch



► Angebot Norwegisch



► Angebot Schwedisch



► Angebot Isländisch



22-87291D

► Finnische Küche, 18.11.22



22-51306

► Vanlife in Schweden, 21.11.22

Neben den Sprachkursen für Anfänger*innen bis Fortgeschrittenen können Interessierte bereits zu einem Multimedia-Ausflug nach Schweden aufbrechen. Unter dem Titel „Vanlife in Schweden – mit dem Camper zu den Elchen“ entführt Reisejournalist Michael Moll die Teilnehmenden auf eine bildreiche Campingreise in die Bilderbuchlandschaft Schwedens. Dabei erleben sie nicht nur die weiten Wälder rund um Mora, sondern auch den Vänern- und den Vätternsee, die durch ihre Größe wie eigene Meere wirken. Michael Moll erklärt zudem, warum Öland als die Insel der Winde bezeichnet wird und schlendert gemeinsam mit den Zuschauer*innen durch die kleinen, malerischen Orte an der Schärenküste Schwedens. Zwischen roten Holzhäuschen und vielen Campingmöglichkeiten verläuft die visuelle Reise natürlich auch nach Malmö und Stockholm sowie zu den Dala-Pferden. Hier möchte ganz sicher niemand aus dem Småland abgeholt werden.



Wem dieses Abenteuer noch nicht ausreicht, der kann sich auch auf die kulinarischen Pfade des Nordens begeben. „Wenn die Finnen die glücklichsten Menschen der Welt sind, fragt man sich also: wegen ihres Essens – oder eher trotz ihres Essens?“, sagt Maik Schuparra schmunzelnd. Außerhalb Finnlands können wohl die wenigsten Menschen aus dem Stand ein paar Klassiker oder Spezialitäten des lokalen Speisezettels nennen. Das lässt sich allerdings ändern. Denn mit dem Kurs „Finnische Küche – Traditionelles und Weihnachtliches“ bietet die Volkshochschule Dortmund einen kulinarischen Streifzug durch den hohen Norden. „Die finnische Küche ähnelt der ihrer skandinavischen Nachbarn, ist aber gleichzeitig geprägt durch slawische Einflüsse. Sie basiert typischerweise auf einfachen Zutaten wie Kartoffeln oder Milch und kommt ohne exotische Gewürze aus“, so Schuparra. „In diesem Kurs werden wir einige alltägliche Gerichte kennenlernen und gemeinsam zubereiten. Auf der Speisekarte stehen aber auch traditionelle Weihnachtsgerichte, die wir uns bei einer leckeren Tasse Glögi schmecken lassen werden.“



„Eigen(e)ART“ und „f2 Fotofestival“

Zwei Ausstellungen auf die sich Kunstliebhaber*innen freuen können



© Maria Demandt

Wenn Maria Demandt ausstellt, ist eine große Portion Farbe mit im Spiel. Die freischaffende, autodidaktische Künstlerin aus Kamen-Methler liebt es leuchtend-bunte und intensive Farben und Töne auf die Leinwand zu bringen. Ihre Werke in Acryl folgen dabei keiner bestimmten Stilrichtung oder Technik, vielmehr sind sie kreativ-abstrakt – und so gibt es jede Menge Spielraum für Interpretationen. „Ob gedruckt, lasiert oder gespachtelt – Maria Demandts künstlerische Arbeiten bieten eine enorme Vielfalt und haben einen ganz eigenen Blick auf die Welt“, berichtet VHS-Weiterbildungsma-

gerin Anette Göke. „Wir freuen uns wirklich sehr, dass wir ihre Ausstellung „Eigen(e)ART“ ab dem 13. September 2022 bei uns im Haus Rodenberg präsentieren dürfen.“

Seit 2018 ist das Haus Rodenberg in Dortmund-Aplerbeck nicht nur ein Veranstaltungsort der Volkshochschule Dortmund, sondern auch ein Platz, an dem viermal im Jahr Künstler*innen ihre Werke zeigen können. Die Ausstellungen mit Vernissage finden in der Regel im März, Mai, September und November für jeweils zwei Monate statt.

„Zusätzlich gibt es nun ab November die Möglichkeit in unserem Hauptgebäude an der

Kampstraße 47 auszustellen. Wir werden dort sowohl eigene Aktionen und Veranstaltungen als auch andere Formate präsentieren. So beginnen wir im November mit der Ausstellung des Projektes „Kunst und Museen modern erleben“. Ein Programm, das sich mit der kreativen Berufsvorbereitung für junge Erwachsene beschäftigt. Interessierte zwischen 18 und 25 Jahren können kostenfrei verschiedene Berufe aus den Bereichen Fotografie, Malerei, EDV, Manga, Kalligrafie, Kunst und Kultur kennenlernen“, so Anette Göke.

Im kommenden Jahr folgt dann vom 1. bis 11. Juni das „f2 Fotofestival“. Es findet zum vierten Mal statt, steht für zeitgenössische Positionen und Tendenzen der Fotografie und

zeigt ausgewählte, engagierte Bilder aus der ganzen Welt. Das Festival ist monothematisch angelegt und bietet unter dem diesjährigen Titel „Globalität“ mit zahlreichen Ausstellungen unterschiedliche Perspektiven und kritische Einblicke in aktuelle Themen und Fragestellungen. Ergänzt durch ein vielfältiges Rahmenprogramm (u.a. Vorträge, Workshops und Führungen) bietet f2 eine Plattform für neue Formate sowie Talente und schafft zugleich eine Verbindung zwischen Fotograf*innen, Kurator*innen, Medien und Publikum. Veranstalter des Festivals ist der Depot e. V. in Zusammenarbeit mit unter anderem der VHS. „Deshalb stehen schon ab September 2022 verschiedene Fotokurse im Zeichen des Festivals und des diesjährigen Themas „Globalität“ bei uns im Programm. Die eingereichten Fotografien aus diesen Fotokursen werden von einer von Teilnehmenden besetzten Jury ausgewählt und für die Ausstellung in der Kampstraße kuratiert. So werden sie einem breiten Publikum zugänglich gemacht“, freut sich Birgit Uhing.

Doch als erstes können sich Kunstliebhaber*innen auf den Denkmaltag am 11. September im Haus Rodenberg freuen. Neben historischen Führungen rund um das Wasserschloss und einem Erzähl-Café findet dort in diesem Jahr eine Ausstellung mit Fotografien, Texten, Gemälden und anderen historischen und zeitgenössischen Gegenständen statt. ●



Fotografie

Orientierungstag im Haus Rodenberg

Hatha Yoga und Sprachen. Am 03. September können Interessierte kostenlose Schnupperkurse bei der VHS besuchen.



© Jochen Kölker

Möchte ich meinem Körper etwas Gutes tun? Habe ich ein Talent für Sprachen? Und wenn ja, welche Fremdsprache ist eigentlich die richtige für mich? Der Orientierungstag der Volkshochschule Dortmund (VHS) am 3. September, 11 bis 17 Uhr, bietet hinreichend Gelegenheit, im Schloss Rodenberg in Dortmund-Aplerbeck in Yoga oder verschiedene Sprachkurse, wie Japanisch, Isländisch, Spanisch, Türkisch, Schwedisch, Englisch oder Norwegisch reinzuschnuppern.

„Wir veranstalten kostenfreie, 45-minütige Einblicke (Schnupperstunden) in 15 verschiedene Fremdsprachen. Die Teilnehmer*innen können unsere Lehrkräfte vor Ort kennenlernen und für Unterhaltung ist ebenfalls gesorgt“, berichtet VHS-Weiterbildungsmanagerin Laura Heidrich. „Das Erlernen einer Fremdsprache steigert zum Beispiel die Kognition, verbessert die Entscheidungsprozesse und nicht zuletzt auch die Fähigkeiten in der eigenen Muttersprache. Darüber hinaus bedeutet das Erlernen einer anderen Sprache

auch, dass man fremde Kulturen besser versteht. Auf Reisen wird deutlich, dass sich jedes Land im Detail unterscheidet. In einigen Kulturen gestikuliert man während des Gesprächs gerne mit den Händen, während in anderen Ländern wichtige Informationen mit hauchfeinem Schmunzeln kommuniziert werden. Und nicht zuletzt macht es natürlich unheimlichen Spaß sich mit den Menschen in ihrer LandesSprache zu unterhalten.“

Eine breite Palette an Kursen rund um Bewegung, Gesundheit und Sport stehen

ebenfalls im kommenden Semester im VHS-Programm. Beim Orientierungstag besteht die Möglichkeit, Hatha Yoga auszutesten. Dieser Stil stellt Asanas (Bewegung) und Pranayamas (Atem) in den Fokus. Er schließt viele klassische Yoga-Übungen wie den Sonnengruß oder den Herabschauenden Hund mit ein und eignet sich daher besonders gut für Anfänger*innen. Regelmäßiges Training verbessert unter anderem das Gleichgewicht, stärkt die Muskeln, lockert Verspannungen sowie Blockaden und hilft bei Rückenschmerzen sowie Stress.

„Egal ob Sprachen oder Bewegung, wichtig ist dabei nicht zuletzt die richtige Einstufung: Gibt es Vorkenntnisse? Welcher Sport passt zu mir und welche gesundheitlichen Aspekte muss ich beachten? Wofür möchte ich die Sprache nutzen? Diese und viele andere Fragen beantwortet unser VHS-Team im Haus Rodenberg“, ergänzt Weiterbildungsmanagerin Esther Schütz.

Alle angemeldeten Teilnehmenden der Orientierungsstunden werden zu einem Stück Kuchen ins Schlosscafé eingeladen. ●

KONTAKT

KONTAKT

Anette Göke
Weiterbildungsmanagerin
für Kreativbereiche
T: (0231) 50-2 71 13
M: agoeke@stadtdo.de

Birgit Uhing
Weiterbildungsmanagerin
für Fotografie
T: (0231) 50-2 77 20
M: buhing@stadtdo.de

KURSANGEBOT

Anmeldungen für das Projekt „Kunst und Museen neu erleben“ unter agoeke@stadtdo.de
22-71012D ► Vernissage mit Führung / Ausstellung Tag des offenen Denkmals am 11.09.22
22-71016D ► Vernissage mit Führung / Ausstellung Maria Demandt am 13.11.22

ORIENTIERUNGSGANGEBOTE AM 03.09.2022:

11.00 - 11.45	Japanisch	Isländisch	Spanisch	
12.00 - 12.45	Türkisch	Schwedisch	Englisch	Norwegisch
13.00 - 13.45	Chinesisch	Niederländisch	Arabisch	Hatha Yoga
14.00 - 14.45	Italienisch	Dänisch	Polnisch	Hatha Yoga
15.00 - 15.45	Koreanisch	Portugiesisch	Englisch Business	

► Anmeldungen sind über die Website www.vhs.dortmund.de oder per Anmeldekarre möglich. Weitere Informationen erhalten Interessierte über die Rufnummer 0231 - 50-24727.

KONTAKT

Laura Heidrich
Weiterbildungsmanagerin
für Sprachen
T: (0231) 50-2 74 71
M: lheidrich@stadtdo.de

Esther Schütz
Weiterbildungsmanagerin
für Gesundheit
T: (0231) 50-2 46 08
M: eschuetz@stadtdo.de

Zuversicht trotz Krise



Innere Widerstandsfähigkeit kann erlernt werden. Corona-Pandemie, Ukraine-Krieg, Klima-Krise sowie persönliche Probleme und Krankheiten belasten momentan viele Menschen. Ob die mentale Gesundheit darunter leidet, ist mit dem persönlichen Umgang damit und von der Einstellung dahinter abhängig: Verzweifeln wir oder können wir trotzdem positiv in die Zukunft blicken?

Es gibt Menschen, die zerbrechen an schicksalhaften Einschlägen in ihrem Leben – und es gibt Menschen, die gehen scheinbar stärker aus persönlichen Krisen wieder hervor als zuvor. Woran liegt das? „Ein wesentlicher Faktor ist mit Sicherheit die eigene psychische Widerstandsfähigkeit – auch Resilienz genannt. Wer innere Stärke besitzt, auf die er sich während schwerer Zeiten besinnen kann, übersteht diese in der Regel besser. Das Gute ist, dass man mit einem gezielten Training seine Resilienz stärken kann“, erläutert Esther Schütz, Weiterbildungsmanagerin bei der VHS Dortmund. So bietet die VHS unter anderem den Kurs „Resilienz – Stark wie ein Fels in der Brandung“ an. Darin lernen die Teilnehmer*innen die erforderliche Grundhaltung und praktische Übungen kennen, die

dabei helfen, das emotionale Erleben künftig positiv zu beeinflussen. Außerdem wird das Bewusstsein dafür geweckt, wie wichtig aktive Zukunftsgestaltung, Akzeptanz, Beziehungen, Eigenverantwortung, Lösungsorientierung, Motivation und Optimismus sind.

Resilienz stärken im Bildungsurlaub oder Wochenend-Workshop

„Auslöser für ein inneres Ungleichgewicht müssen aber nicht immer große, weiterschüttende Ereignisse sein. Der ganze normale Alltagswahnsinn privat und in der Arbeitswelt reicht manchmal vollkommen, damit die psychische Gesundheit leidet“, so Esther Schütz. Es sind Attribute wie Agilität und Flexibilität,

die in der heutigen Zeit gefordert werden. Um diese zu erfüllen und sie dennoch mit den eigenen Bedürfnissen in Einklang zu bringen, werden geistige und körperliche Grundpfeiler benötigt. Psychische Widerstandskraft, also Resilienz, und ein gesunder Körper helfen dabei, die täglichen Herausforderungen zu meistern.

Wer sich intensiver mit diesem Thema auseinandersetzen möchte, kann das im Rahmen eines Bildungsurlaubs tun. Unter dem Titel „Resilienz stärken - Widerstandsfähigkeit steigern“ lernen Interessierte vom 23. bis 26. Januar 2023 jeweils von 9:15 Uhr bis 16:15 Uhr Strategien resilenter Menschen für die Alltagsbewältigung zu nutzen, um gesund zu bleiben. Denn „resiliente“ Menschen gelten als optimistischer, akzeptierender in ihrer Haltung und lösungsorientierter in ihrem Tun. Gearbeitet wird mit praktischen Übungen, Sachinformationen und Austausch in der Gruppe. Es geht um innere Bewertungen, „Tankstellen“, „Energiefresser“ und mentale Strategien.

Eine weitere Möglichkeit, an seiner inneren Haltung zu arbeiten, ist, an einem Wochenendworkshop zum Thema „Resilienz für Körper und Geist“ teilzunehmen. Im niedersächsischen Bad Laer bei Osnabrück erwartet die Teilnehmer*innen vom 29. bis 30. Oktober nicht nur Trainingsstrategien für eine resiliente Grundhaltung, sondern auch begleitende Yoga-Übungen oder auf Wunsch auch Meditationen. Das Wochenendseminar ist eine Kooperationsveranstaltung mit Arbeit und Leben Düsseldorf und findet im Hotel Mönter-Meyer statt. Die Anreise erfolgt privat.

Achtsamkeit und mentales Selbstcoaching

Neben Widerstandsfähigkeit ist auch Achtsamkeit ein Weg, der zu einer inneren Stärke und Gelassenheit führen kann. Regelmäßig praktiziert kann Achtsamkeit zu einer Kraftquelle werden, die dabei hilft, immer wieder innezuhalten und aus der Ruhe heraus gesündere und weisere Antworten auf die täglichen Herausforderungen des Lebens zu finden. Unter dem Titel „Zeit für Achtsamkeit“ bietet daher die VHS einen Kurs an, der das Konzept in Theorie und Praxis vermittelt. Außerdem werden verschiedene Achtsamkeitsübungen gezeigt wie Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation sowie achtsame Bewegungsübungen. Kurse zum Erlernen von Entspannungstechniken und mentalem Selbstcoaching sind darüber hinaus Möglichkeiten, eine Balance

zwischen Körper und Geist herzustellen und für stürmische Zeiten gerüstet zu sein.

Eine ganz andere Methode, sich mit den aktuellen Herausforderungen unserer Zeit wie Pandemie, Klimawandel, und geopolitische Krisen auseinanderzusetzen, ist, darüber zu schreiben. „Es hat durchaus einen therapeutischen Effekt, aufs Papier zu bringen und von der Seele zu schreiben, was einen beschäftigt“, betont Esther Schütz. Daher bietet die VHS einen Workshop zum Thema „Zukunftsvisions – Wie wollen wir leben?“ an, in dem sich die Teilnehmenden schreibend mit den Erlebnissen, Einschränkungen und Veränderungen der Pandemie auseinandersetzen und daraus Visionen für die Zukunft entwickeln. ●



Gesundheit und Ernährung

KONTAKT

Esther Schütz
Weiterbildungsmanagerin
für Gesundheit
T: (0231) 50-2 46 08
M: eschuetz@stadttdo.de

KURSANGEBOT

- 22-80288D ► Resilienz - Stark wie ein Fels in der Brandung / 20.11.2022
- 23-80031D ► Bildungsurlaub: Resilienz stärken - Widerstandsfähigkeit steigern / Ab 23.01.2023
- 22-50412 ► Wochenendworkshop: Resilienz für Körper und Geist / Ab 29.10.2022
- 22-83454 ► Embodiment - die Verbindung zwischen Körper und Geist / 14.09.2022
- 22-83196D ► Zeit für Achtsamkeit / Ab 05.09.2022
- 22-83407D ► Tiefenentspannung - Zeit für sich selber nehmen / Ab 27.10.2022
- 22-82138D ► Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden Entspannungstechnik / 12.11.2022
- 22-62318D ► Zukunftswerkstatt: Wie wollen wir leben?
Schreibworkshop „Zukunftsvisions - Wie wollen wir leben?“ / 08.09.2022



Resilienz stärken

Bestseller-Autorin Nicole Staudinger im Interview

► NICOLE STAUDINGER LIVE ERLEBEN: MIT NEUEN IDEEN RAUS AUS DER KRISE

Die „Steh auf Queen!“ ist am 4. November um 19 Uhr zu Gast in der VHS Dortmund. Die siebenfache Bestseller-Autorin widmet sich dem Thema Resilienz auf ihre ganz eigene Art und Weise. Melden Sie sich an!



22-50414 ► Nicole Staudinger

Nicole Staudinger weiß, wie man Krisen meistert. Die Bestsellerautorin und Schlagfertigkeitstrainerin erkrankte im Alter von 32 Jahren an einer sehr aggressiven Form von Brustkrebs. Über diesen Schicksalsschlag und ihren Kampf gegen den Krebs schrieb sie ihr erstes Buch „Brüste umständehalber abzugeben: Mein Leben zwischen Kindern, Karriere und Krebs“, das sofort ein Bestseller wurde. Mit ihr haben wir darüber gesprochen, was ihr persönlich geholfen hat und was das Zauberwort „Resilienz“ damit zu tun hatte.

Diagnose Brustkrebs – das zieht einem den Boden unter den Füßen weg! Was ging Ihnen in dieser Situation erst einmal durch den Kopf?

„Ich werde sterben. Und meine Kinder werden keine Mama mehr haben“ – das war das Erste, was ich dachte. Und mit diesen Gedanken wurde alles schwarz.

Wie haben Sie es geschafft, diese Krise zu bewältigen? Was hat Ihnen in dieser Zeit besonders geholfen bzw. was hat Ihnen Kraft gegeben?

Ich habe gelernt, dass ich in unterschiedlichen Phasen, unterschiedliche Dinge gebraucht habe. Und auf deren Suche musste ich erstmal gehen. Mal wollte ich darüber reden. Mal schweigen. Mal wollte ich Spazierengehen, mal mir die Decke über den Kopf ziehen. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich wenig Mechanismen in mir, auf die ich zuverlässig zurückgreifen konnte. Vielleicht habe ich mir sogar erstmalig im Leben die Frage gestellt: „Was brauche ich?“

Über das Erlebte haben Sie dann ein Buch (den Bestseller „Brüste umständehalber abzugeben“) geschrieben – warum?

Dass es ein Buch, geschweige denn ein Bestseller wurde, hatte ich ja nicht im Sinn. Es war mein Tagebuch. Denn, ich fand eben sehr schnell heraus, dass Schreiben fast immer half. Oft wird mir heute, rein positiv, unterstellt, ich hätte damit anderen Frauen Kraft gege-

ben. Das freut mich über die Maßen. Aber es ging mir nicht darum. Wenn ich ehrlich sein darf: Ich hatte genug mit mir selbst zu tun, als dass ich mich noch hätte um andere Schicksale kümmern können.

Manche Menschen verzweifeln an schweren Krisen bzw. Schicksalsschlägen, andere wachsen sogar daran. Das „Zauberwort“ lautet Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit. In Ihren mittlerweile sieben Bestsellern ein immer wiederkehrendes Thema. Was verstehen Sie darunter?

Ich verstehe darunter, dass wir lernen an den unvorhergesehenen Dingen im Leben zu wachsen und sie sich irgendwie zu eignen zu machen. Aber, aus meiner Erfahrung, steckt das in fast allen Menschen drin.

Was heißt denn schon „verzweifeln“? Meist stehen wir doch wieder auf und machen weiter. Die Kunst liegt darin, dass man sich seiner eigenen Superkräfte bewusst wird und sich seinen eigenen Werkzeugkasten baut, auf den man in Krisen zurückgreifen kann.

Was zeichnet Resilienz aus und kann man sie „erlernen“?

Meist müssen wir sie ja lernen. Die Krisen fragen ja nicht um Erlaubnis, bevor sie kommen. Sie sind da und wir gehen damit um. Und wie gesagt, jede*r auf seine oder ihre Weise. Zum Erlernen braucht es meiner Meinung nach nicht viel, bis auf eines: Dankbarkeit!

Inwiefern hat Ihre eigene Resilienz dazu beigetragen, mit Ihren Krisen besser umzugehen?

Da möchte ich unterscheiden zwischen einer gesundheitlichen Krise und der geistigen, die viel von Angst geprägt war. Gesund geworden bin ich durch die Schulmedizin. Meine Resilienz hatte mir vielleicht geholfen, die Nebenwirkungen der Chemotherapie besser anzunehmen.

Ich tanke mich ja beim Schreiben auf. Auch wenn ich Energie in den Schreibprozess stecke, so ist das wie ein Akku, der sich dabei automatisch auch wieder auflädt.

Bekanntlich geben Sie nicht gerne Ratschläge. Mit Ihren Büchern machen Sie dennoch vielen Menschen (vor allem Frauen) Mut oder helfen ihnen, Ängste zu überwinden – was bedeutet Ihnen das?

Es ist kaum in Worte zu fassen, wie viel es mir bedeutet, was sich Menschen aus den Büchern ziehen. Und es ist ja vor allem toll, dass mich die Leser*innen daran teilhaben lassen: In Mails oder auf Lesungen.

Aber: Ich überschätze meine Rolle hier auch nicht. Ganz im Gegenteil. Ich bin keine Therapeutin und letztlich nur die Freundin am Küchentisch. In Buchform.

Frau Staudinger, haben Sie vielen Dank für das Interview!

Energiesparen – aber wie?!

Energieberater Mario Marques de Carvalho gibt Tipps: 10 bis 20 Prozent lassen sich locker einsparen, ohne einen einzigen Euro auszugeben.

Das Thema Energiesparen beschäftigt momentan viele Menschen – nicht nur vor dem Hintergrund einer drohenden Gas- und Stromkrise und der Angst vor explodierenden Kosten. „Wer Energie einspart, schützt aktiv das Klima und das Portemonnaie. Wir müssen unter vielerlei Aspekten achtsam mit den vorhandenen Ressourcen umgehen. Das Bewusstsein dafür zu wecken und zu zeigen, wie im Alltag der Verbrauch von Strom, Gas und Wasser gesenkt werden kann, ist unser Ziel“, betont Britta Bollermann, Abteilungsleiterin im offenen Angebot und Weiterbildungsmangerin für Ökologie und Politik bei der VHS. Gemeinsam mit dem EnergiesparService des Caritasverbands Dortmund e.V. bietet die Volkshochschule daher zum Thema Energiesparen im Alltag verschiedene Veranstaltungen an, die Verbraucher*innen praktische Tipps an die Hand geben. Im Interview verrät Mario Marques de Carvalho, Projektleiter des EnergiesparService, wo sich Stromfresser und Co. verstecken.



 Den EnergiesparService der Caritas, in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschland, gibt es bereits seit 2008. Seine Ziele sind die Bekämpfung von Energiearmut einerseits und mehr Klimaschutz andererseits. Auf regionaler Ebene wird das erfolgreiche Projekt seitens des Umweltamtes der Stadt Dortmund, der Dortmunder Energie- und Wasserversorgung GmbH und dem Jobcenter Dortmund gefördert.

Energieberater
Mario Marques de Carvalho



das alleine rund 400 Euro im Jahr an Stromkosten pro Person. Bei einer mehrköpfigen Familie kommt da Einiges zusammen.

Sparen kann man aber auch bei der Nutzung der Spülmaschine und der Waschmaschine. Im Eco-Modus läuft der Geschirrspüler vielleicht länger, dafür aber mit einer niedrigeren Temperatur. Der Stromverbrauch sinkt also. Ich habe mir zum Beispiel angewöhnt, abends die Spülmaschine anzustellen, so dass die Dauer für mich nicht so ins Gewicht fällt. Genauso verhält es sich bei der Waschmaschine. Die Wäsche wird oftmals auch schon bei 40 Grad sauber.

Die Pandemie hat sich ja auf viele Lebensbereiche ausgewirkt. Spielt sie auch beim Energieverbrauch eine Rolle?

Auf jeden Fall! Die Menschen haben viel Zeit zu Hause verbracht: Viele Berufstätige waren im Homeoffice, Schüler*innen wurden online unterrichtet. Das macht sich sowohl auf der Heizkostenabrechnung als auch auf der Stromrechnung bemerkbar. Denn Unterhaltungsmedien wurden allgemein mehr genutzt.

Sie beraten außerdem zu den Themen Abfall, Wasser und Ernährung. Was erwartet da die Teilnehmer*innen?

Zum einen wie man richtig Abfall trennt und Plastikmüll vermeidet. Zum anderen wie man regional und vor allen Dingen saisonal einkauft. Ist es wirklich notwendig, im Winter Erdbeeren zu kaufen? Und ist demjenigen klar, was das fürs Klima bedeutet? Unser Ziel ist es, für solche Dinge zu sensibilisieren. Außerdem zeigen wir, wie Lebensmittel richtig gelagert werden und dadurch länger haltbar sind.

Herr Marques de Carvalho, haben Sie vielen Dank für das Gespräch!

Herr Marques de Carvalho, Sie beraten bereits seit 2008 Verbraucher*innen zum Thema Energiesparen. Was sind die häufigsten Fehler?

Zu uns kommen viele Menschen mit geringem Einkommen, die zu hohe Verbräuche haben und damit zu hohe Energiekosten. Wir gehen dann gemeinsam in die Wohnungen und schauen erst einmal, wo und wie tatsächlich Energie verbraucht wird. In vielen Fällen lassen sich 10 bis 20 Prozent locker einsparen, ohne einen einzigen Euro auszugeben.

Nehmen wir das Thema Heizen. Worauf sollten Verbraucher*innen achten?

Oft wird der Fehler gemacht, die Heizung komplett auszuschalten, um vermeintlich Energie zu sparen. Das Gegenteil ist aber der Fall: Der Energieverbrauch ist viel höher, wenn die Heizung erst wieder komplett hochfahren muss, als wenn konstant eine Temperatur gehalten wird. Auch das Ausschalten eines einzelnen Heizkörpers führt dazu, dass die anderen Heizkörper umso mehr heizen und somit

der Verbrauch steigt. Außerdem muss die Heizung frei sein. Selbst eine dünne Gardine davor verhindert die Wärmestrahlung in den Raum.

Das A und O für das optimale Raumklima ist das Lüften. Wie lange und wie oft sollten die Fenster geöffnet werden?

Im Winter ist es besser, für drei bis vier Minuten für Durchzug zu sorgen – das aber ruhig fünf bis sechs Mal pro Tag. Die Wohnung kühlt so nicht aus und das Raumklima ist optimal. Zudem wird damit die Schimmelbildung verhindert. Im Sommer sollte dagegen länger gelüftet werden. 20 bis 30 Minuten sind da ein guter Richtwert.

Wie sieht es beim Stromverbrauch aus? Wo lauern die größten Stromfresser?

Überall da, wo Wasser elektrisch erwärmt wird, wird auch jede Menge Energie verbraucht. Der größte Stromfresser ist aber mit Sicherheit der Durchlauferhitzer. Wenn jemand zehn Minuten täglich warm duscht, sind

KONTAKT

Britta Bollermann
Abteilungsleiterin Offenes
Angebot und Weiterbildungs-
managerin für Politik und Ökologie
T: (0231) 50-2 24 38
M: bbollermann@stadttdo.de

KURSANGEBOT „KLIMASCHUTZ IM ALLTAG“

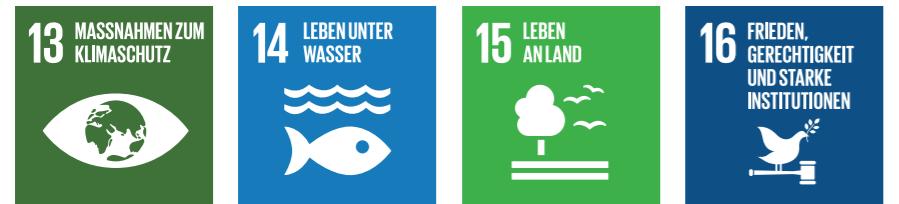
22-55030 ►
Strom, 14.09.22

22-55032 ►
Heizung, 21.09.22

22-55034 ►
Abfall, Wasser, Ernährung,
28.09.22

Nachhaltiges Engagement

VHS kooperiert mit dem Verein Welthaus Dortmund



Das Thema Nachhaltigkeit ist in aller Munde, aber es tatsächlich in sein eigenes Leben zu integrieren und neue nachhaltige Routinen zu entwickeln, ist oftmals gar nicht so leicht. Der Verein Welthaus Dortmund hat sich daher auf die Fahne geschrieben, die Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs) der Vereinten Nationen (UN) in und für Dortmund umzusetzen. Der Verein setzt sich zum einen für Nachhaltigkeit, Klima- und Umweltschutz, alternative Mobilitätskonzepte sowie soziale und ökologische Nachhaltigkeitsprinzipien ein. „Zum anderen engagieren wir uns für internationale Zusammenarbeit, fairen Handel, Bildung, zivilgesellschaftliches Engagement und Solidarität sowie Demokratie, Chancengleichheit und Inklusion. Die Themen sollen dabei nicht nur diskutiert, sondern gelebt, vermittelt und nachhaltig umgesetzt werden“, erläutert Hannah Fischer, Vorsitzende des Welthaus e.V.

Wege der Nachhaltigkeit

Unterstützt wird der Verein dabei unter anderem von der VHS Dortmund, die als Bildungsakteur vor Ort gemeinsame Veranstaltungen durchführt – so zum Beispiel im Rahmen der „Deutschen Aktionstage der Nachhaltig-

keit“ vom 20. bis 26. September 2022. Eines der Highlights bildet das Nachhaltigkeitsfest am 24. September ab 16:00 Uhr im Heinrich-Schmitz-Bildungszentrum in der Möllerstraße 3. Dort finden verschiedene Angebote für alle statt: Workshops, Informations- und Aktionsstände sowie Austauschmöglichkeiten. Dabei ist selbstverständlich auch für das leibliche Wohl gesorgt. Vor dem Fest bietet das Büro für Internationale Beziehungen der Stadt Dortmund geführte Fahrradtouren zu Dortmunder Nachhaltigkeits-Initiativen an, zu denen Interessierte sich im Vorfeld unter www.welthausnachhaltigkeit.de/aktuelles/ informieren und anmelden können. Dazu zählen unter anderem die „Wege zur Nachhaltigkeit“, bei diesem ProjektNetzwerk die VHS ebenfalls Partner ist. Dahinter verbergen sich Themenwege mit Stationen, an denen sich nachhaltige Transformation im städtischen Alltag erleben lässt. Die VHS bildet eine dieser Stationen auf dem Themenweg „Urbane Produktion und soziale Gerechtigkeit“. „In einer Zeit beispieloser globaler Risiken ist nachhaltige Bildung ein entscheidender Faktor, um Menschen zu ermöglichen, sich aktiv in Veränderungs- und Gestaltungsprozesse einzubringen. Dabei bieten wir nicht nur reine Wissensvermittlung. Unsere Bildungsarbeit zielt darauf ab, in Kooperation mit kommunaler Verwaltung und zivilgesellschaftlichen Organisationen politisches Handeln und bürgerschaftliches Engagement vor Ort zu fördern“, betont Britta Bollermann, VHS-Abteilungsleiterin für das offene Angebot sowie Weiterbildungsmanagerin für Politik und Ökologie.

Ein weiteres Beispiel dafür ist das neu initiierte Forum der VHS „Stadt der Zukunft“, das sich quartalsweise einem Thema mit Nachhaltigkeitsbezug widmet. Dabei geht es um aktuelle Fragestellungen, die die Menschen vor Ort bewegen, wie z.B. Leben im Quartier, Verkehrswende und die Zukunft der Arbeit.

KONTAKT
Britta Bollermann
Abteilungsleiterin Offenes Angebot und Weiterbildungsmanagerin für Politik und Ökologie
T: (0231) 50-2 24 38
M: bbollermann@stadtdo.de

KURSANGEBOT
Kursangebot im Rahmen „Deutsche Aktionstage der Nachhaltigkeit“
22-55020 ► Unverpackt, was ist denn das?, 26.09.22
22-55015 ► Wachstücher, 24.09.22
22-55027 ► Einführung in die Permakultur, 25.09.22
22-55036 ► Open-Source-Saatgut: Tomate Sunviva, 20.09.22
22-55038 ► Querbeet Dortmund - Radtour zum urbanen Gärtner, 28.09.22
22-74600D ► Upcycling Workshop, 23.09.22
22-83612D ► Körperöl, Creme und Pflegestift selber herstellen, 26.09.22

Ökologie

Die 17 UN-Nachhaltigkeitsziele finden darüber hinaus praktische Umsetzung in vielen Formaten der VHS. Wie zum Beispiel in den Integrationskursen und beim Sprachenlernen, in ökologischen und politischen Exkursionen zum Thema Klimaschutz oder in Kochkursen zum nachhaltigen und regionalen Konsum. Außerdem in Präventions- und Fitnesskursen im Bereich Gesundheit, in Vorträgen zu gesellschaftsrelevanten Themen sowie in der Offenen Bildungsberatung, die allen zugänglich und entgeltfrei ist.

Mach mit: Stricken für den guten Zweck!

Handgemachte Decken wärmen
Brustkrebspatientinnen

Wer bereits etwas Strick-Erfahrung hat, kann gemeinsam mit der VHS sein Handarbeitsgeschick für den guten Zweck einsetzen. Zusammen mit bis zu neun anderen Teilnehmer*innen werden kleine Quadrate aus einer speziellen rosa Wolle gestrickt, die zu großen Tagesdecken zusammengenäht werden. Diese wärmen Brustkrebspatientinnen im Westfälischen Brustzentrum während der Chemotherapie, die den betroffenen Frauen oftmals über Stunden intravenös verabreicht wird. Brustkrebs ist in Europa und Nordamerika die häufigste Krebserkrankung von Frauen. Jährlich erkranken weltweit über eine Million Frauen neu an Brustkrebs, rund 60.000 davon in Deutschland.

mamazone
Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.

Charity-Aktion am 28. Oktober

Bereits seit rund sechs Jahren beteiligt sich die VHS daher an der Aktion „Stricken gegen Brustkrebs“ des Vereins „mamazone Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.“. „In dieser Zeit haben sich 93 VHS-Teilnehmer*innen am Stricken der großen Decken beteiligt, so dass insgesamt vier Decken fertiggestellt werden konnten“, berichtet Sylwia Lindhorst, Weiterbildungsmanagerin bei der VHS. Diese wurden den Brustkrebspatientinnen im Westfälischen Brustzentrum zur Verfügung gestellt.

Am 28. Oktober lädt die VHS erneut Strickbegeisterte ein, sich an dieser Charity-Aktion zu beteiligen. Im Haus Rodenberg wird in netter Runde unter der Anleitung von Dozentin Britta Erdmann eine rosaarbene Decke gegen Brustkrebs produziert. Die Teilnehmer*innen werden gebeten, eine Stricknadel der Stärke 4,5 mitzubringen. Die spezielle Wolle wird gegen eine Schutzgebühr von fünf Euro zur Verfügung gestellt. Das Strickmuster erhalten die Teilnehmer*innen vor Ort.

KONTAKT
Sylwia Lindhorst
Weiterbildungsmanagerin
Nähen und Textilgestaltung
(in Vertretung)
T: (0231) 50-2 53 68
M: slindhorst@stadtdo.de

KURSANGEBOT
22-76760 ► Stricken gegen Brustkrebs, 28.10.22
22-76762 ► Stricken gegen Brustkrebs, 25.11.22



© Sven Koller

DigitalWerkstatt:

3D-Druck für Alle!

Unser Leben im Zeitalter der Digitalisierung ist geprägt von komplexem Wandel im Zusammenspiel aus Mensch und Technologie. Mit 3D-Druckverfahren bieten sich hier ganz neue Gestaltungsmöglichkeiten.

Wie für viele technische Innovationen findet sich auch für die Idee des 3D-Drucks ein Ursprungspunkt im Feld der Science-Fiction. Bereits im Jahr 1945 beschrieb der Autor Murray Leinster in einer seiner Kurzgeschichten ein Gerät, das mit einem beweglichen Arm Konturen in der Luft zeichnet und somit Objekte erschafft, indem ein zunächst flüssiger Kunststoff über die Zeit aushärtet. Auch der Science-Fiction-Literat Arthur C. Clarke (u.a.: 2001 – Odyssee im Weltall) sagte in einer BBC-Dokumentation bereits im Jahr 1964 die Entwicklung eines reproduzierenden Apparats („replicating device“) voraus. „Eine erste dahingehende Patentanmeldung erfolgte wohl im Jahr 1971 in den USA durch Johannes F. Gottwald für einen sog. „Liquid Metal Recorder“, erläutert Karsten Lensing, der an der VHS seit Mai 2022 das Thema Digitalisierung verantwortet.

Richtig Fahrt nahm das Forschungsfeld der generativen Fertigung zuletzt in den 1980er Jahren auf. Der US-Amerikaner Charles Hull, der 1984 sein erstes Patent für das Fertigungsverfahren Stereolithografie anmeldete, gilt heute allgemein als Vater des 3D-Drucks. 1987 brachte er mit seinem 1986 gegründeten Unternehmen 3D-Systems den ersten kommerziellen 3D-Drucker auf den Markt. Bis heute

sind viele weitere Verfahrenstechniken hinzugekommen. Die Technologie kommt in vielfältigen Domänen der Automobilindustrie, in der Luft- und Raumfahrtindustrie, im Energiesektor, bei der Halbleiterfertigung oder auch in der Bauwirtschaft zum Einsatz. Insbesondere aus dem Modellbau („rapid prototyping“), der Medizin und Biotechnologie ist das Verfahren kaum mehr wegzudenken. Gefertigt werden Implantate, Prothesen, chirurgische Instrumente und andere Werkzeuge bis hin zu synthetischen Organen und Zellstrukturen – die Fortschritte sind rasant.

Anfänger*innen- und Fortgeschrittenen-Kurse an der VHS

Man muss jedoch nicht in der Forschung oder in den Designabteilungen großer Konzerne tätig sein, um den Umgang mit einem 3D-Drucker zu erlernen oder deren Möglichkeiten auszutesten. Günstige Modelle gibt es bereits für den Hausgebrauch und was man mit den Apparaten alles Erschaffen kann, können Interessierte in der neuen DigitalWerkstatt der Volkshochschule Dortmund herausfinden. „Das Angebot reicht von der Vermittlung der relevanten Grundlagen (d.h.: Aufbau und Konfiguration der Geräte, Materialkunde, Ein-

führung in die Programmierung sowie erster 3D-Druck) über Kurse zum freien Konstruieren mit lizenzenfreien Programmen wie Autodesk Fusion und den Export in 3D-Slicer-Programme bis hin zur Fusion von Kunst und 3D-Druck. Das Angebot der offenen Werkstatt als Raum zum Austausch ergänzt hier das interessante Kursangebot für Anfänger*innen, Fortgeschrittenen und Enthusiast*innen. Ziel ist, dass die Teilnehmer*innen nicht vorrangig vorgegebene Objekte fertigen, sondern eigene Lösungen mit der Hilfe unserer Expert*innen finden“, betont Karsten Lensing.

Ein Spielplatz zum Experimentieren mit digitalen Technologien

An der VHS ist mit der DigitalWerkstatt ein neuer „digitaler“ Ort in Dortmund entstanden, der zum Kennenlernen, Ausprobieren und Lernen mit digitalen Technologien einlädt. Über regelmäßige Öffnungszeiten und ein vielfältiges Kursprogramm öffnet die VHS damit einen Raum für problembasierte Fragen zu Themen der Digitalisierung, einen Ort für Anleitung und Begleitung im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe und für den fachlichen Austausch zum Umgang mit digitalen Technologien vor Ort.



Eröffnung der
DigitalWerkstatt:
30.09.2022
16-21 Uhr, Kampstr. 47

KONTAKT

Karsten Lensing
Digitalisierung & IT
T: (0231) 50-2 43 27
M: klensing@stadtdo.de

KURSANGEBOT

- 22-DT002 ► Offene Werkstatt, 28.09.22
- 22-DT005 ► 3D-Druck: Grundlagen, 28.09.22
- 22-DT010 ► DigitalWerkstatt: Eröffnung, 30.09.22
- 22-DT007 ► Keynote, 30.09.22



Digitalisierung & IT

Ich liebe es, Sachen zu versuchen

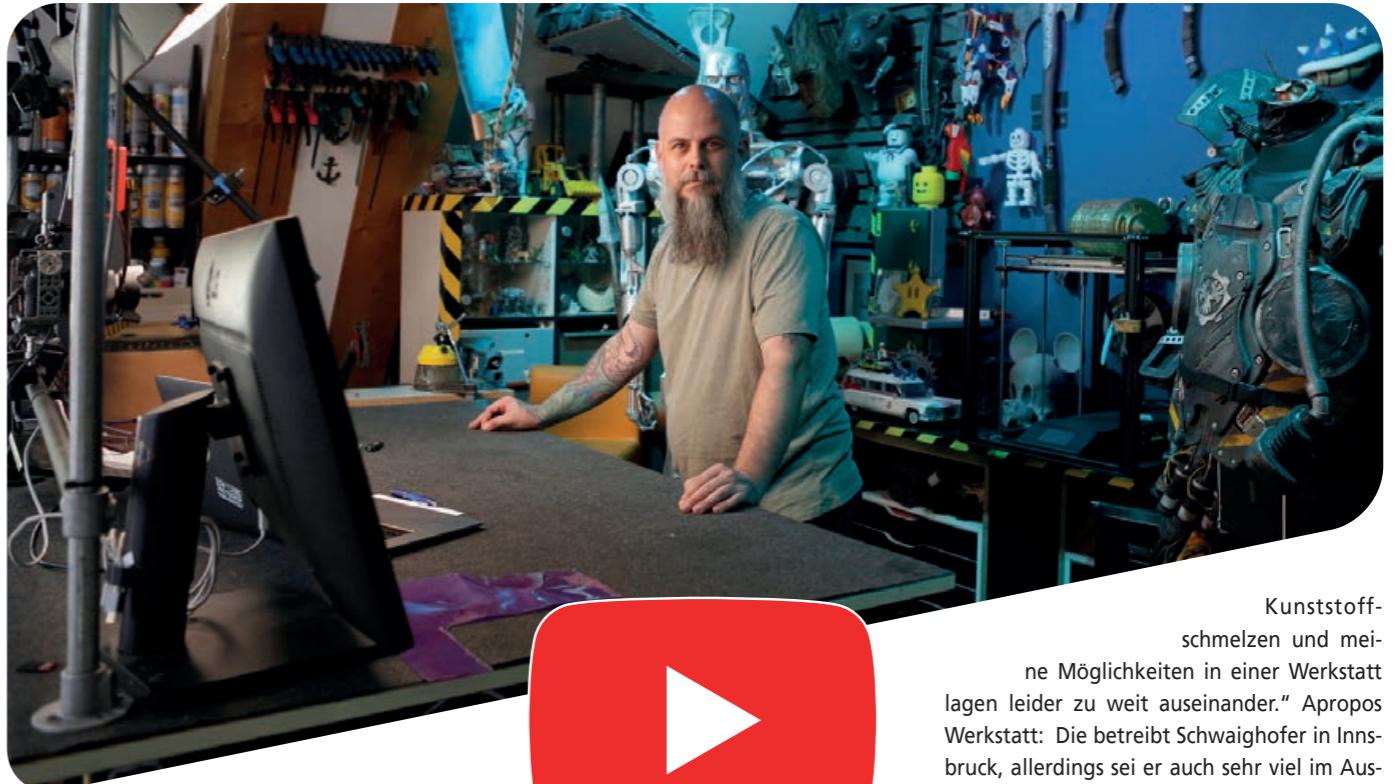
Der Österreicher Matthias Schwaighofer bietet ein YouTube-Paradies für Do It Yourself-Fans



Unser Workshopangebot zum Thema 3D-Druck finden Sie ab Seite 20 in einem Beitrag zur neuen DigitalWerkstatt der VHS Dortmund.

Wie lässt sich zusammenfassen, was es auf dem YouTube-Kanal „Matthias Schwaighofer-ART“ zu sehen gibt? Ein Blick in die Kanalbeschreibung hilft weiter. Hier erfährt man, dass Schwaighofer „Tipps und Tricks für Fotografierende, Bastelnde, Freund*innen des 3D-Drucks und Bildbearbeitende, die ihr Hobby so richtig schön ausleben möchten“ anbietet. Ein breites thematisches Feld also, dass der 43-Jährige bereits seit gut zwölf Jahren mit seinem Kanal bedient. Das ist kein Zufall, denn auch beruflich ist Schwaighofer vielseitig aufgestellt: Er ist gelernter Stein- und Holzbildhauer, hat einen Meisterbrief der Fotografie. Zudem gibt der Innsbrucker Workshops in Fotografie und Bildbearbeitung, für denselben Bereich betreibt er einen eigenen Webshop mit zahlreichen Download-Angeboten. Im September 2010 fing Schwaighofer an, regelmäßig Content bei YouTube hochzuladen, sodass er für seine mehr als 43.000 Abonnent*innen mittlerweile über 780 Videos veröffentlicht hat. Ein extrem hoher Output, der entsprechend viel Zeit kostet: „Geschnittene und mit mehreren Kameras gefilmte Videos verschlingen manchmal mehrere Tage. Einfacher ist es bei Tutorials, die vom Monitor gefilmt werden. Zudem nutze ich seit etwa drei Jahren auch gerne die YouTube-Livevideos, die außer einem eingerichteten Studio nicht mehr viel benötigen.“

Die von Schwaighofer angesprochenen, vom Monitor abgefilmten Videos machten vor allem zu Beginn einen Großteil der Kanalinhalt aus und beschäftigen sich mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop. „Ich startete den Kanal damals aus reiner Neugier und erreichte so Fans und Kund*innen, die mehr Freude am Zusehen als am Lesen via Facebook hatten“, erinnert sich Schwaighofer. Schnell ergab sich ein weiterer Grund, „das Ding etwas



größer aufzuziehen“. Schwaighofer bekam erste Aufträge vom

Rheinwerk-Verlag (damals noch Galileo Press), einem Verlag für IT, Design und Fotografie. Bei den Photoshop-Videos blieb es bekanntlich nicht: „Im Laufe der Jahre sind einige neue Themen hinzugekommen, da ich den Kostüm- und Kulissenbau für meine Shootings ebenfalls gezeigt habe. Vor drei Jahren kam dann der 3D-Druck dazu. Das Thema möchte ich auf keinen Fall mehr missen.“

Die Faszination des 3D-Drucks

Inzwischen ist der 3D-Druck sehr präsent auf Schwaighofers Kanal. Sein Bruder habe ihm den Tipp gegeben, sich damit auseinanderzusetzen. Seither ist Schwaighofer 3D-Druck-Fan, da er so „schlichtweg alles“ erschaffen könne. Zudem erreiche er dadurch sowohl kreative als auch technisch interessierte Menschen. Und wie genau funktioniert das Verfahren? „Ein 3D-Drucker ist in der Lage, dünnes, auf Rollen gespanntes Plastik schichtweise zu einem neuen Objekt zu verarbeiten. Da das Internet voll mit kostenlosen Druckdaten ist, ist es vor allem am Anfang sehr leicht, coole Dinge zu kreieren. In meinem Fall brauchte es später etwas mehr Wissen im Bereich der 3D-Datenerstellung. Aber auch das ist erlernbar und kann sehr viel Spaß machen“, erklärt Schwaighofer. In der Gesellschaft sei das Thema nach wie vor kaum verbreitet und für viele Neuland. Dennoch geht Schwaighofer davon



Kunststoffschmelzen und meine Möglichkeiten in einer Werkstatt lagen leider zu weit auseinander.“ Apropos Werkstatt: Die betreibt Schwaighofer in Innsbruck, allerdings sei er auch sehr viel im Ausland unterwegs, da er für viele seiner Jobs keinen fixen Raum benötige.

Unabhängig vom Thema steht in Schwaighofers Videos vor allem eins im Vordergrund: der Spaß. Deshalb gestaltet er seine Inhalte stets mit viel Humor und Selbstironie. Ebenso ist ihm Transparenz wichtig: „Ich liebe es, Sachen zu versuchen, die womöglich zum Scheitern verurteilt sind. Es soll nicht immer alles perfekt gezeigt werden. Meine Zuschauenden dürfen mitbekommen, wenn etwas schiefgeht. Den Kanal möchte ich immer mit guter Laune füllen. Müsste ich dazu meine Art verändern, lasse ich es lieber bleiben.“

3D-Druck mit der VHS lernen

Wer sich einmal selbst im 3D-Drucken ausprobieren möchte, kann das in der neuen DigitalWerkstatt der VHS Dortmund tun (siehe: Seite 20). Sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene – also von der Grundlagenvermittlung bis hin zur Beratung im freien Konstruieren – bietet die DigitalWerkstatt ein umfassendes Angebot für 3D-Druck-Interessierte an. Im Bereich der digitalen Bild- und Videobearbeitung gibt es darüber hinaus verschiedene Angebote der VHS, darunter Kurse für Adobe Photoshop sowie das Schnittprogramm Magix Video deluxe.

KONTAKT

Karsten Lensing
Digitalisierung & IT
T: 0231 50-2 43 27
M: klensing@stadtdo.de



Digitalisierung & IT

„Brave New World“ und „1984“ – Zukunftsvisionen im Wettstreit

Aldous Huxleys und George Orwells Romane faszinieren bis heute ein Millionenpublikum. Welche Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Gegenwartsbezüge sie besitzen, zeigen Online-Vorträge bei der VHS.



Aldous Huxleys „Schöne Neue Welt“ und George Orwells „1984“ sind die wohl bekanntesten Dystopien des 20. Jahrhunderts. Huxley schrieb seinen Roman im Jahr 1932. Mithilfe des technischen Fortschritts haben die Menschen eine perfekte Welt geschaffen, in der es kein Leid mehr gibt. Sie werden bedarfsgenau aus der Retorte produziert und schon im Embryonalalter auf ihre spätere Rolle in der Gesellschaft genormt. Alles Extreme ist verboten. Wer sich unglücklich fühlt, nimmt die Droge Soma. Dafür kann jede*r seine bzw. ihre Sexualität grenzenlos ausleben. Demgegenüber beschreibt Orwell in „1984“ (erschienen 1949) die düstere Vision eines totalitären Überwachungsstaates. Ort der Handlung ist Ozeanien, wo die Partei „The Party“ regiert. Überwachung, Propaganda und Gedankenkontrolle sind an der Tagesordnung. Die Partei und ihr Leiter sowie Aushängeschild „Big Brother“ (Großer Bruder) – der nie real sichtbar, dessen Bilder aber allgegenwärtig sind – kontrollieren jeden Aspekt des Lebens der Bevölkerung Ozeaniens. Beide Romane porträtieren eine Zukunft, in der das menschliche Individuum nicht überlebt. In „1984“ werden Freiheitsbestrebungen und Selbstbestimmung mit brutaler Gewalt, Lügen und Polizeistaatmethoden gebrochen. In „Schöne Neue Welt“ wird jeglicher freie Wille indes mittels Konsum, Sex und Drogen erstickt.

„Guten utopischen und dystopischen Romanen gelingt es immer wieder, ein abstraktes Konzept einer Gesellschaft detailreich darzustellen und dabei mit konkreten menschlichen Schicksalen zu verknüpfen, die die Leser*innen emotional fesseln. Nur so bleibt die Schilderung interessant und gewinnt Anschaulichkeit. Darin sind Huxley und Orwell Meister“, erklärt Artur Seidel, Dozent an der Volkshochschule Dortmund (VHS), der zu beiden Romanen Online-Vorträge hält.

Beide Autoren haben Entwicklungen ihrer Zeit aufgegriffen und weitergedacht. Bei Huxley sind das vor allem Erkenntnisse und Spekulationen aus der Psychologie, Soziologie und Pharmazie. Auch technische Konzepte wie die Rakete spielen eine Rolle. „Aus dem Keimling einer Pflanze kann man aber nicht immer zuverlässig erraten, wie der fertige Baum einmal aussehen wird, weil der Zufall und Faktoren eine Rolle spielen, die man nicht absehen kann. So verwirklicht sich manches auf gewisse Weise, anderes nicht. Viele Warnungen, die beide Bücher enthalten – wie die vor dem Totalitarismus – bleiben aber relevant. Nach dem Ende des Kalten Krieges hatten die meisten Menschen im Westen den Eindruck, eine Welt wie in Orwells „1984“ könne nicht mehr entstehen. Heute sieht es, gerade mit Blick auf China, wieder anders aus. Bedrohungen verschwinden nie ganz“, so Seidel.

Beide Romane faszinieren bis heute zum einen mit einer Mischung aus richtigen und falschen Prognosen, obwohl es beiden Autoren wohl nie um das Vorhersagen der Zukunft gegangen ist. Auch findet die Gesellschaft derzeit vieles unproblematisch, wovor man sich früher fürchtete und umgekehrt.

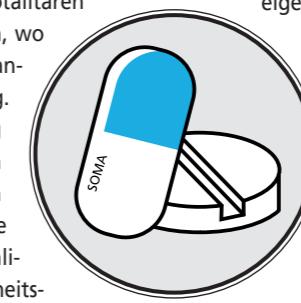
Bei Huxley sei die Beeinflussung des Individuums subtiler als bei Orwell. Das „Ich“ sei hier zwar von allen bekannten sozialen Bezügen losgelöst, dennoch ziele das System darauf ab, die hedonistischen Bedürfnisse des Individuums zu befriedigen. Das Orwellsche System hingegen habe ganz schlicht und offen die Unterdrückung des Individuums zu gunsten der Gemeinschaft zum Ziel. „In beiden Fällen wird das, was wir unter Identität verstehen, in Frage gestellt, dekonstruiert, um nicht zu sagen: ad absurdum geführt. Beide Systeme nutzen dazu auch die Eliminierung der Geschichte. Während Huxleys „Schöne neue Welt“ aber

ehler eine ökonomisch-soziale Dystopie darstellt, der man auch positive Seiten abgewinnen kann, fällt in Orwells Welt kein Lichtstrahl, was die Verfilmung von 1984 eindrucksvoll visuell umsetzt“, berichtet Seidel. In den Online-Kursen will der studierte Philosoph und Religionswissenschaftler einen umfassenden Überblick über die thematische Breite der Texte geben. Auch zu aktuellen Entwicklungen, die Parallelen zu den Dystopien aufweisen.

„Bei Huxley stellt das Verschwimmen der Grenze zwischen ‚wirklichen‘ eigenen Bedürfnissen und dem, was einem die Werbung (bei Huxley die Hypnopädie) einredet, einen starken Bezug zu dem dar, was wir heute, im Zeitalter von Internet und Konsumwahn erleben. Orwells politisches System ist heute hingegen höchstens in Nord-Korea Realität geworden. So extrem, wie Orwell es schildert, ist es nicht gekommen, weil das sozialistische System sich nicht auf den Westen ausgedehnt hat. Einzelne Techniken der Manipulation, z.B. die Auflösung der Grenzen von Realität und Fiktion, sehen wir heute vor allem in der amerikanischen und russischen Politik.“

Und welche Autor*innen sieht Artur Seidel in der Nachfolge der beiden Kultautoren?

„Ein großer, wenn auch vor zehn Jahren verstorbener Epigone ist Ernest Callenbach, der Vater der Öko-Utopie. Sein ‚Ecotopia‘ stand für ein neues Subgenre der Utopischen Literatur Pate, das heute mehr floriert als jemals zuvor. Margaret Atwood thematisiert in ‚The Handmaids Tale‘ die Rolle der Frau in der Gesellschaft und hinterfragt Machtstrukturen. Aktuell neu erschienen sind Diane Cooks ‚Die neue Wildnis‘, in dem es um das Leben in der von Klimakatastrophen heimgesuchten Welt geht und ‚Simulation‘ von Matthias Clostermann, das sich mit der Zukunft der virtuellen Realität auseinandersetzt. Beides sind heute drängende Fragen-Komplexe.“



KONTAKT

Frank Scheidemann M.A.
Weiterbildungsmanager für
Kunst, Geschichte, Kunstgeschichte, Literatur, Philosophie
und Studienreisen
T: (0231) 50-2 56 16
M: fscheidemann@stadttdo.de



Philosophie

KURSANGEBOT

- 22-53332 ► George Orwells 1984 online / 27.09.2022
- 22-53334 ► Natur und Umwelt im Science Fiction online / 02.11.2022
- 22-53340 ► Paralleldimensionen im Science Fiction online / 15.11.2022
- 22-53336 ► Die Ästhetik des Science-Fiction online / 29.11.2022

Do It Yourself: Nähen und Stricken lernen

Bei Britta Erdmann kann man nicht nur das Nähen lernen, sondern auch, wie aus einem Wollknäuel ein Strickpulli wird. Darüber hinaus unterstützt die Handarbeitsexpertin eine Strick-Aktion für Brustkrebspatientinnen.



Britta Erdmann ist seit über 30 Jahren Dozentin bei der Volks hochschule – zunächst bei der VHS Hürth bei Köln und seit 1994 bei der VHS Dortmund.

Frau Erdmann, wann haben Sie Ihre Leidenschaft fürs Nähen und Stricken entdeckt?

Das begann bereits in meiner Kindheit. Ich habe meine Mutter oft bei handarbeitlichen Tätigkeiten beobachtet und dabei selber Interesse dafür entwickelt.

Generell hat mir bereits alles Kreative Spaß gemacht. Mit 16 Jahren besuchte ich dann meinen ersten VHS-Nähkurs und habe dadurch das Nähen für mich entdeckt.

Braucht man ein gewisses Talent fürs Stricken und Nähen, um damit anzufangen?

Nein, Talent benötigt man nicht. Es ist jedoch förderlich, etwas Geduld und Fingerschick mitzubringen. Stricken kann jede*r lernen.

Welche verschiedenen Kurse bieten Sie bei der VHS an?

Die Kurse reichen von „Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene“ über „Nähen am Wochenende“ bis hin zu „Stricken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene“. Darüber hinaus biete ich Nähkurse an, bei denen ich zeige, wie Schnitte den eigenen Maßen angepasst werden, um die geeignete Schnittgröße zu bestimmen und individuelle Modellvorstellungen zu verwirklichen.

Was erwartet die Teilnehmer*innen, wenn Sie einen Ihrer Kurse besuchen?

In geselliger und entspannter Atmosphäre erhalten die Teilnehmenden sowohl eine in

dividuelle Beratung bei den Nähvorhaben als auch Freiraum zur Entfaltung, Entwicklung und Anfertigung von eigenen Nähprojekten. Die Nähbegeisterten bekommen zudem Inspirationen für neue Nähvorhaben.

Darüber hinaus bieten Sie an, sich an einer Strick-Aktion für Brustkrebspatientinnen zu beteiligen. Dabei stricken die Teilnehmer*innen jeweils ein Quadrat aus rosa Wolle, die zu Decken zusammengenäht werden. Diese werden dann an betroffene Frauen im Westfälischen Brustzentrum verteilt. Was bedeutet es für Sie, für Krebspatientinnen zu stricken?

Es ist für mich ein Zeichen der Solidarität. Brustkrebs kann jede Frau treffen und deswegen finde ich es wichtig, die Betroffenen zu unterstützen. Mich begeistert, dass 18 Frauen an einer Decke beteiligt sind, welches die Strickoptik jedes einzelnen Quadrates zum Ausdruck bringt.

Was sind die Beweggründe der Teilnehmer*innen sich zu engagieren?

Die Beweggründe sind vielfältig: Manche waren selber betroffen oder kennen Betroffene. Manche beteiligen sich einfach aus Solidarität und möchten die Betroffenen unterstützen.

Wie lange dauert es in der Regel, bis eine Decke für Krebspatientinnen fertig ist?

Für eine Decke müssen 18 Quadrate angefertigt werden, die in der Regel nach vier Kurs-einheiten à 180 Minuten fertig gestellt sind.

Die Quadrate werden von mir zusammen- genäht. Die Decke wird anschließend gewaschen, gespannt und mit einem weichen Vlies hinterlegt. Der Arbeitsaufwand vom Zusam-mennähen bis zur fertigen Decke dauert noch einmal etwas neun bis zehn Stunden.

**Vielen Dank für das Gespräch,
Frau Erdmann!**

KONTAKT

Sylvia Lindhorst
Weiterbildungsmanagerin
für Nähen & Textilgestaltung
(in Vertretung)
T: (0231) 50-2 53 68
M: slindhorst@stadtdo.de

KURSANGEBOT

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
22-76710 ► Ab 09.09.2022 / **22-76320** ► Ab 18.10.2022

Strickaktion gegen Brustkrebs
22-76760 ► 28.10.2022
22-76762 ► 25.11.2022