



vhs.daheim

Online Lernen mit der
Volkshochschule

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wir haben in dieser Woche ein hochkarätiges und vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt. Im Vortrag „Kriegsende. Europäische und deutsche Perspektiven“ gibt der renommierte Freiburger Historiker Ulrich Herbert am 5. Mai 2020 einen Einblick in die politischen Dimensionen des Kriegsendes in Deutschland und Europa und in die Erfahrungen, welche die Menschen in den verschiedenen Ländern und Regionen am Ende des Krieges machten. Dr. Philipp Lenhard vom Lehrstuhl für jüdische Kultur und Geschichte der LMU klärt auf über modernen Antisemitismus. Am 10. Mai sprechen wir mit Ralf Nestmeyer, Writers in Prison Beauftragter von PEN Deutschland über Verfolgung von Autoren und Schriftstellerinnen heute.

Auch die praktische Lebenshilfe kommt nicht zu kurz: In einem Online Nähkurs lernen auch die, die keine Nähmaschine zu Hause haben, einen individuellen Mundschutz zu nähen, wir bieten Yoga für einen starken Rücken und Sie können mit uns auf Reisen nach z.B. nah – Bamberg – und fern – Iran gehen.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Volkshochschule

vhs.daheim am Vormittag

Montag, 04.05.	10.00	vhs Zirndorf & Stein	Kinder und Konfliktlösung
Dienstag, 05.05.	10.00	vhs Straubing gGmbH	Sittanz nicht nur für Senioren
Mittwoch, 06.05.	10.00	vhs Straubing gGmbH	Ayatollahs und Pahlevis: Der Iran im 20. Jahrhundert
Donnerstag, 07.05.	10.00	vhs Bamberg Stadt	Bamberg. Von der Bistumsgründung zum UNESCO-Weltkulturerbe
Freitag, 08.05.	10.00	vhs im Landkreis Cham e.V.	Lesung von Weizsäckers Rede zum 40. Jahrestag des Kriegsendes
Samstag, 09.05.	10.00	vhs Mainburg e.V.	Yoga für einen starken Rücken
Sonntag, 10.05.	10.00	vhs Eching e.V.	Community Masken selber nähen

vhs.daheim am Abend

Montag, 04.05.	19.30	vhs SüdOst gGmbH	Die Corona-Pandemie – was wissen wir und was noch nicht
Dienstag, 05.05.	19.30	vhs im Norden des Landkreises München	Kriegsende. Europäische und deutsche Perspektiven
Mittwoch, 06.05.	19.30	vhs SüdOst gGmbH	Was ist Antisemitismus?
Donnerstag, 07.05.	19.30	vhs im Zweckverband kommunale Bildung u.a.	Deutschland rechts außen: Wie die Rechten nach der Macht greifen und wie wir sie stoppen können
Freitag, 08.05.	19.30	vhs Traunstein e.V.	Das Immunsystem
Samstag, 09.05.	19.30	vhs Bamberg Stadt	Philosophie jetzt! Eine Phänomenologie des Shutdowns (Teil II)
Sonntag, 10.05.	19.30	vhs im Landkreis Roth	Lesung Ralf Nestmeyer „Writers-in-Prison“ – Erinnerung an die Bücherverbrennung im Jahr 1933

**Alle Veranstaltungen auf dem Youtube Kanal vhsdaheim:
www.youtube.vhs-daheim.de**



Tanja Leideck

Bedürfnisorientierte Kommunikation – Kinder und Konfliktlösung

Montag, 04. Mai 10.00 Uhr

„So wie du das willst, will ich das aber nicht“. Kommt Ihnen dieser Satz oder ähnliche Sätze bekannt vor? Ein Miteinander ist in einer Konfliktsituation kaum möglich. Gerade in Zeiten, in denen wir uns gegenseitig brauchen und die uns fordern, sind wir stattdessen gegeneinander.

Bedürfnisorientierte Kommunikation ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoller miteinander umgehen können. Mit wertschätzender Sprache können Sie dazu beitragen, dass Kinder gerne kooperieren. Wenn Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse kennen und auch die Ihrer Kinder wahrnehmen und aussprechen, können Sie sich Ihren Alltag erleichtern.

Sie können außerdem erkennen:

- was Sie und Ihre Kinder bewegt
- wie Sie souveräner mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen umgehen
- was Ihre Bedürfnisse und Gefühle, sowie die Ihrer Kinder sind, und welche Rolle Sie bei einem Konflikt spielen



Veranstalter: Volkshochschule Zirndorf & Stein

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



vhs.daheim am Vormittag

Ulrike Maurer-Zinner

Sitztanz nicht nur für Senioren

Dienstag, 05. Mai 10.00 Uhr

Wer sagt, dass man zum Tanzen sehr viel Platz und einen willigen Tanzpartner benötigt – der irrt. Sitztanz macht tanzen für alle möglich. Da wir momentan so viel sitzen, wollen wir Bewegung ins „daheim bleiben“ bringen. Dazu hören wir eine schöne Musik und erlernen eine kleine Choreographie auf dem Stuhl, die nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Gehirnzellen in Schwung bringt.

Auf den Geschmack gekommen?

Dann am besten zuschalten und gleich von zu Hause aus mitmachen.

In der beworbenen Kursstunde werden wir uns auf dem Stuhl etwas dehnen und aufwärmen und dann eine kleine Choreographie im Sitzen ausprobieren.



Was wir benötigen?

Einen Stuhl, der stabil ist und links und rechts keine Lehne hat, damit wir zu beiden Seiten Bewegungsfreiheit haben.

**Veranstalter:
Volkshochschule Straubing gGmbH**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



Dr. Roland Jansen

Ayatollahs und Pahlevi: Der Iran im 20. Jahrhundert

Mittwoch, 06. Mai 10.00 Uhr

Der Iran polarisiert. In kaum einem anderen Land der Welt finden wir einen derartig starken Kontrast zwischen der Wahrnehmung von außen und der Wahrnehmung von innen. So wurden das Land, sein Regime und die Bevölkerung in den letzten Jahrzehnten einer bemerkenswerten Negativkampagne ausgesetzt. Reisende in den Iran berichten jedoch von ganz anderen Eindrücken: aufgeschlossene, gesprächsbereite Menschen mit überraschend guten Sprachkenntnissen und einem hohen politischen Kenntnisstand. Das Interesse der Menschen im Iran, die ihnen aufgezwungene Isolation durch Kontakte zu überbrücken, ist groß. Kritik am Regime wird immer unverhohlener geäußert. Dabei bleibt der Stolz auf den Iran als eine ebenso große wie alte Kulturnation bestehen. Dieser Vortrag beleuchtet die Entwicklungen, die im 20. Jahrhundert zu einer „Verschleierung“ dieser alten Hochkultur geführt haben.



Dr. Roland Jansen ist Studiosus-Reiseleiter.

**Veranstalter:
Volkshochschule Straubing gGmbH**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



Lore Kleemann

Bamberg. Von der Bistumsgründung zum UNESCO-Weltkulturerbe

Donnerstag, 07. Mai 10.00 Uhr

Bamberg repräsentiert in einzigartiger Weise eine auf frühmittelalterlicher Grundstruktur entwickelte mitteleuropäische Stadt mit einem äußeren Erscheinungsbild, das wesentlich von der Barockzeit geprägt ist. Die Stätte umfasst eine vielschichtige, aus drei Siedlungskernen bestehende Stadtstruktur mit Bergstadt, Inselstadt und Gärtnerstadt, die heute noch erlebbar sind. 1993 wurde dieses einmalige Ensemble in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen.

Lore Kleemann ist Denkmalpflegerin, Dozentin der Volkshochschule, zertifizierte Gästeführerin im UNESCO-Weltkulturerbe Bamberg und 1. Vorsitzende des Vereins Gästeführer Fränkische Schweiz (BVGD).



**Veranstalter:
Volkshochschule Bamberg Stadt**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



vhs.daheim am Vormittag

Christoph Mühlbauer

Lesung der Rede:

**„Zum 40. Jahrestag der Beendigung des Krieges in Europa
und der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft“**

(Richard von Weizsäcker, 8. Mai 1985)

Freitag, 08. Mai 10.00 Uhr

Am 8. Mai 2020 jährt sich das Ende des Zweiten Weltkriegs und der Nazi-Herrschaft zum 75. Male – an diesem „denk-würdigen“ Tage stellt die Erinnerung an die Rede, die Bundespräsident Richard von Weizsäcker am 8. Mai 1985 im damaligen Bonner Bundestag hielt, einen einzigartigen Beitrag zur deutschen Erinnerungskultur dar.

Dieser „Rede der Humanität“ kommt eine bleibende Aktualität zu.

Der Vortragende, Christoph Mühlbauer, arbeitet an der vhs im Landkreis Cham, ist Theologe und absolviert einen Masterstudiengang in Rhetorik.



(Quelle: <https://www.bundespraesident.de/DE/Die-Bundespraesidenten/Richard-von-Weizsaecker/richard-von-weizsaecker-node.html>, 30.04.2020)



Veranstalter:

Volkshochschule im Landkreis Cham e.V.

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



Simin Afschar

Yoga für einen starken Rücken

Samstag, 09. Mai 10.00 Uhr

Rückenbeschwerden sind weit verbreitet: Verspannungen durch einseitige Belastungen, Stress oder schwache Muskeln sind häufig die Ursachen. Die Kombination aus tiefer Atmung, Dehnung, gezielter Kräftigung der Rumpfmuskulatur und abschließender Entspannung fördert in dieser Yogapraxis den Einklang zwischen Körper und Geist. Die bewusste Ausführung der einzelnen Haltungen (Asanas) mit Konzentration auf die Atmung fördert dabei einen meditativen Fokus.



**Veranstalter:
Volkshochschule Mainburg e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



Petra Rhinow

Community-Masken selber nähen – ein Online-Nähkurs

Sonntag, 10. Mai 10.00 Uhr

Dieser kleine Online-Nähkurs vermittelt die nötigen Fertigkeiten, um einen einfachen waschbaren Mundschutz herzustellen. Das Tragen eines Behelfs- Mundschutzes, die sogenannte Community-Maske, wird uns in der nächsten Zeit begleiten. Doch woher bekommen wir einen wiederverwertbaren und waschbaren Mundschutz?

Es werden zwei verschiedene Modelle des Mundschutzes vorgestellt. Gemeinsam können wir in nur 90 Minuten selbst so einen Mundschutz ganz einfach nähen. Dabei können Sie parallel zum Kurs bereits an Ihrem Mundschutz arbeiten und Fragen stellen.

Sie benötigen diese Materialien und Werkzeuge:

- Stoffreste. Idealerweise sind die Stoffstücke etwa 25 x 19 cm groß; ein Gummiband (mindestens 50 cm lang) oder elastische Bänder.
- Schere, Stecknadeln, einen Markierstift (ein Filzstift tut es auch) oder Schneider-Kreide
- eine dicke Nadel, durch die das Gummiband passt oder eine Sicherheitsnadel,
 - ein Lineal oder Maßband,
 - ein Bügeleisen,
 - eine Nähmaschine mit passendem Faden oder
Sie nähen mit der Hand: Nadel und Faden



**Veranstalter:
Volkshochschule Eching e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



vhs.daheim am Abend



Prof. Dr. med. Thomas Löscher

Die Corona-Pandemie – was wissen wir und was noch nicht

Montag, 04. Mai 19.30 Uhr

Die Corona-Pandemie bestimmt derzeit unser Leben in einer Weise, wie wir uns das zuvor nicht vorstellen konnten. Auch wenn wir täglich dazulernen, sind viele Fragen zu dieser neuen Krankheit offen: Woher kommt sie? Wer ist besonders gefährdet? Wie kann ich mich und andere schützen? Wie lange wird sie unser Leben bestimmen? Wann gibt es wirksame Medikamente, wann eine Impfung.



Prof. Dr. med. Thomas Löscher ist Facharzt für Innere Medizin, Zusatzbezeichnung Infektiologie und Tropenmedizin. Von 1990 bis 2015 war er Direktor der Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin, Klinikum der LMU und ist seit 2016 Direktor des M1 Zentrums für Infektions-, Tropen- und Reisemedizin, München.

**Veranstalter:
Volkshochschule SüdOst im Landkreis München GmbH,
gemeinnützige Gesellschaft**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
<https://www.youtube.vhs-daheim.de>



vhs.daheim am Abend

Prof. Ulrich Herbert

Kriegsende. Europäische und deutsche Perspektiven

Dienstag, 05. Mai 19.30 Uhr

Vor 75 Jahren, am 8. Mai 1945, unterzeichneten die Oberbefehlshaber der Wehrmacht die deutsche Kapitulation in Berlin-Karlshorst. Damit wurde das Ende des Zweiten Weltkriegs für Europa in einem verbindlichen Akt besiegelt. Wie unterschiedlich aber das Kriegsende je nach Ort, Zeit und Umständen verlief, daran erinnert der Freiburger Historiker Ulrich Herbert in seinem Vortrag. Der renommierte Wissenschaftler hat mit seinen Arbeiten die Forschung zum nationalsozialistischen Vernichtungskrieg und zum Holocaust wesentlich vorangebracht und wurde dafür unter anderem mit dem bedeutenden Leibniz-Preis ausgezeichnet.

In Europa begann das Kriegsende lange vor der deutschen Kapitulation, und es endete lange danach, zudem auf sehr unterschiedliche Weise. Auch die Wahrnehmungen des Kriegsendes waren denkbar verschieden – von Klagen über die materielle und moralische Trümmerlandschaft Europas über weitgespannte Erwartungen eines besseren Lebens in einer humanen und sozial gerechten Gesellschaft bis zu vollständiger Apathie angesichts der unfassbaren Opferzahlen.



Veranstalter:

Volkshochschule im Norden des Landkreises München e.V.

in Kooperation mit der

Evangelischen Akademie Tutzing

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
<https://www.youtube.vhs-daheim.de>



vhs.daheim am Abend

Dr. Philipp Lenhard

Was ist Antisemitismus?

Ein Überblick über aktuelle Formen der Judenfeindschaft

Mittwoch, 06. Mai 19.30 Uhr

Der Begriff Antisemitismus taucht nahezu täglich in den Medien auf. An Meldungen über Angriffe auf Juden und jüdische Einrichtungen haben sich die meisten Deutschen schon fast gewöhnt. Und selbst wenn Ereignisse wie der versuchte Anschlag auf die jüdische Gemeinde in Halle kurzfristig für öffentliche Empörung sorgen, sind diese nach ein paar Tagen schon wieder vergessen. Dieser Gleichgültigkeit versucht die Politik mit Warnungen vor einem „neuen 1933“ entgegenzutreten. Der Blick richtet sich damit automatisch auf die extreme Rechte, die tatsächlich einen großen Teil antisemitischer Straftaten zu verantworten hat. Doch darf der Antisemitismus, wenn er wirksam und in all seinen Erscheinungsformen bekämpft werden soll, nicht auf den alten und neuen Nationalsozialismus reduziert werden. Vielmehr ist er als gesamtgesellschaftliches Phänomen zu analysieren, das in einer langen europäischen (und islamischen) Tradition steht. Der Vortrag gibt einen Überblick über aktuelle Formen der Judenfeindschaft.

Dr. Philipp Lenhard ist Akademischer Rat a. Z. am Lehrstuhl für Jüdische Geschichte und Kultur der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er forscht zur jüdischen Geschichte der Neuzeit. Zuletzt erschien von ihm die Biographie „Friedrich Pollock. Die graue Eminenz der Frankfurter Schule“ (Suhrkamp, 2019).



Veranstalter:

Zweckverband Volkshochschule im Landkreis Erding

in Kooperation mit

**Volkshochschule SüdOst im Landkreis München GmbH,
gemeinnützige Gesellschaft**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
<https://www.youtube.vhs-daheim.de>



vhs.daheim am Abend

Dr. Matthias Quent

Deutschland rechts außen: Wie die Rechten nach der Macht greifen und wie wir sie stoppen können

Donnerstag, 07. Mai 19.30 Uhr

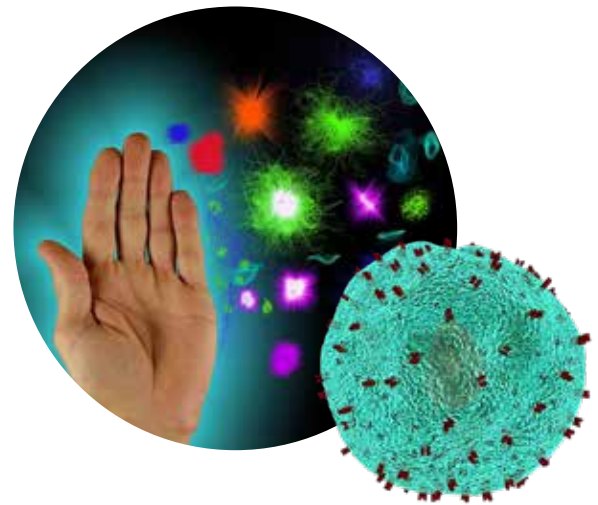
Reaktionäre Parteien verzeichnen wachsenden Zulauf – und sie gewinnen sogar Wahlen. Der Hass wächst, Medien, Wissenschaft und Zivilgesellschaft geraten unter Druck. Doch der Rechtsruck ist kein zufälliges Phänomen – im Gegenteil: Die Rechtsradikalen arbeiten seit Jahrzehnten daran, ihre Pläne umzusetzen, aber Gesellschaft und Politik blieben tatenlos. Wie es dazu kam und warum dennoch Hoffnung besteht, analysiert Matthias Quent. Der junge Rechtsextremismusforscher deckt faktenreich die Strategien und Ziele der Rechten auf, gibt Handlungsempfehlungen für den alltäglichen und politischen Umgang mit ihnen und zeigt, dass sich eine starke Demokratie nicht von rechten Populisten jagen lassen darf, sondern sie am besten rechts liegen lässt.

Matthias Quent, Jg. 1986, Dr. phil., ist Soziologe mit den Arbeitsschwerpunkten öffentliche und politische Soziologie. Er ist Direktor des Instituts für Demokratie und Zivilgesellschaft mit Sitz in Jena.



**Veranstalter:
Volkshochschule im Zweckverband kommunale Bildung,
vhs Taufkirchen e.V., vhs Holzkirchen-Otterfing, vhs im
Norden des Landkreises München e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



Dr. Leonhard Stross

Das Immunsystem

Freitag, 08. Mai 19.30 Uhr

In diesem Vortrag werden anschaulich und wissenschaftlich fundiert die grundlegenden Funktionsweisen des menschlichen Immunsystems erklärt. Die Teilnehmenden gehen auf eine Reise in die Welt der Makrophagen und T-Zellen, des Immungedächtnisses und des Komplementsystems. Ziel des Vortrags ist es, ein grundlegendes Verständnis darüber zu schaffen, wie das komplexeste Sicherheitssystem, das die Evolution hervorgebracht hat, funktioniert und uns vor Krankheiten schützt. Am Ende dieses Vortrags werden die Teilnehmenden wissen,

- wie das Immunsystem aufgebaut ist und wie es uns vor Krankheiten schützt – aber auch, warum es manchmal versagt,
- warum jeder Mensch sein eigenes, individuelles und einzigartiges Immunsystem hat,
- was man für sein Immunsystem tun kann.



Dr. Leonhard Stross promovierte 2011 am Institut für Virologie an der TU München mit einer Arbeit zum Hepatitis B Virus.

Veranstalter:
Volkshochschule Traunstein e.V.

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



vhs.daheim am Abend

Marc Olivier Talabardon

Philosophie jetzt! **Eine Phänomenologie des Shut Downs (Teil II)**

Samstag, 09. Mai 19.30 Uhr

Die verordnete soziale Distanzierung könnte auch eine Chance sein, eine selbstbestimmte, kritische Distanz zum unmittelbaren dramatischen Geschehen selbst zu gewinnen, um unser eigenes Blickfeld möglichst frei und offen für das zu halten, was sich dabei offenbart und eigentlich geschieht – und zwar nicht nur um uns herum (in der Welt) oder gar in uns (in Körper und Seele), sondern auch und vor allem mit uns, d.h. mit unserem Selbstbild und Daseinsverständnis überhaupt. Da schlägt die Stunde der Philosophie: Wir wollen uns, gerade hier und jetzt, auf uns selbst verstehen, um uns in die Zukunft auch besser entwerfen zu können!



Im zweiten Teil dieser Vortragsreihe thematisieren wir das Motiv der existentiellen Erfahrung oder Selbsterkenntnis.

Veranstalter:
Volkshochschule Bamberg Stadt

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



vhs.daheim am Abend



Ralf Nestmeyer

„Writers-in-Prison“ – Erinnerung an die Bücherverbrennung im Jahr 1933 Thalmässing feiert das freie Wort

Sonntag, 10. Mai 19.30 Uhr

Im mittelfränkischen Ort Thalmässing wird seit vielen Jahren mit der Veranstaltung „Thalmässing feiert das freie Wort“ an die Bücherverbrennungen am 10. Mai 1933 erinnert. Es geht nicht um eine reine Rückschau, sondern darum, zu zeigen, warum Bücher verbrannt und Autor*innen verfolgt werden. Auch heute.

Im Zuge dieser Veranstaltung erläutert Ralf Nestmeyer, Autor aus Nürnberg und Writers-in-Prison-Bbeauftragter des PEN Deutschland, seine vielfältigen Aufgaben und Möglichkeiten, um verfolgte und inhaftierte Schriftstellerkolleg*innen zu unterstützen:

„Westdeutsche Autoren genießen seit Ende des Zweiten Weltkriegs – die ostdeutschen Kollegen erst seit 1989 – das Privileg, ihre Meinung frei von staatlicher Zensur und anderen Repressalien äußern zu können. Daher sehe ich es geradezu als Verpflichtung an, sich für Autoren einzusetzen, die in Diktaturen und anderen Regimen leben und aufgrund ihrer Meinungsäußerung bedroht sind.“

Neben Ralf Nestmeyers Informationen über diese Arbeit, liest Petra Winterstein Texte verfolgter Autor*innen und erklärt Hintergründe zum Leben und den existentiellen Schwierigkeiten des jeweiligen Verfassers/der jeweiligen Verfasserin, unter anderem: Ahmet Altan, Selahattin Demirtas, Li Bifeng, David Isaak, Raif Badawi.

**Veranstalter:
Volkshochschule im Landkreis Roth**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de