



Politische und Soziale Bildung 2022

Programm

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK

Das Jahresprogramm

Liebe Freunde und Freundinnen unseres Bildungsangebots.

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Programmheft in neuem Gewand interessieren. Doch nicht nur unser Logo und das Design sind neu. Ab diesem Jahr können wir auch auf neue Räumlichkeiten zurückgreifen, in denen mehrere unserer Veranstaltungen stattfinden. Sie befinden sich mitten in Elberfeld, unmittelbar neben unserem Büro in der Wilbergstraße. Doch nicht nur bei uns haben sich Veränderungen ergeben.

Wir befinden uns in turbulenten Zeiten. Die zurückliegenden Jahre in der Pandemie haben nicht nur unser Programm beeinflusst, sondern das Leben aller beeinträchtigt. Und noch ist die pandemische Ausnahmesituation nicht ganz beendet. Auch 2022 stehen manche unserer Angebote unter Vorbehalt, für andere gelten nach wie vor besondere Bedingungen. Wir bemühen uns jedoch darum, Ihnen die Teilnahme an Arbeit und Leben-Veranstaltungen so angenehm und uneingeschränkt wie möglich zu machen.

Inzwischen ist durch den Krieg in der Ukraine eine weitere Krise hinzugekommen, die die ganze Welt in Atem hält. Umso wichtiger ist für viele Menschen das Zusammenkommen und der Austausch über gemeinsam Gesehenes, Erlebtes und Erfahrenes. Deshalb sind wir froh, Ihnen in diesem Jahr wieder ein umfangreicheres Programm präsentieren und viele Gelegenheiten anbieten zu können, mit anderen zusammenzukommen und sich auszutauschen. Sei es im Rahmen eines Bildungsurlaubs, einer Studienreise, einer Exkursion mit dem Rad oder zu Fuß in die nähere Umgebung, bei einer der Lesungen oder Führungen rund um die Alte Konsumgenossenschaft oder online bei einem unserer „Wein & Web“-Digital Clubs.

Wir wünschen Ihnen mit den folgenden Seiten, auf denen wir Ihnen unsere Angebote vorstellen, viel Vergnügen und Inspiration. Das ganze Programm finden Sie wie immer auch jederzeit online unter www.aul-bergmark.de, dort können Sie gerne auch Kritik und Anregungen hinterlassen. Jan Sudhoff / Geschäftsführung



2022

Arbeit und Leben Berg-Mark veranstaltet Seminare der politischen Bildung für die Region des Bergischen Landes und des Märkischen Kreises, insbesondere für die Städte Wuppertal, Hagen und Solingen.

Teilnehmen können alle, die sich für die Themen interessieren. Wenn Sie Anmerkungen, Kritik oder Rückmeldungen zu unserem Programm oder den Seminaren haben, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Wir achten weiterhin auf Ihre und unsere Sicherheit und halten daher Abstands- und Hygieneregeln ein. Bringen Sie bitte auch eine chirurgische oder (besser) FFP2-Maske zu unseren Veranstaltungen mit.

Eventuell notwendige Anpassungen unseres Programms wegen Covid19 teilen wir auf unserer Homepage und durch E-Mails mit.

Seit 2020 benutzen wir bei unseren Seminaren ein Audiosystem, mit dem alle mit Abstand in hoher Qualität zuhören können. Hierzu können Sie Ihre eigenen Stereo-Kopfhörer mitbringen oder sich vor Ort von uns auch ausleihen.

Bildnachweis

- Titel: Innenhof Forum Robertstraße 5a; © Jan Sudhoff
- S. 2: Seminarraum Forum Robertstraße 5a; © Jan Sudhoff
- S. 3: Seminarraum Forum Robertstraße 5a; © Jan Sudhoff
- S. 6: Blick in Seminarraum Forum Robertstraße 5a; © Jan Sudhoff
- S. 11: Ronsdorfer Talsperre; gemeinfrei commons.wikimedia.org
- S. 12: Relaxation; lizenzfrei, pxhere.com
- S. 14: Waldakademie; © Pressestelle Waldakademie Wohlleben
- S. 15: Burg Vogelsang; VoWo (CC BY-SA 3.0 DE)
- S. 16: Cork, Ireland; 2.0 Generic (CC BY-NC-SA 2.0); Peter Gorman
- S. 18: Dresden; © Jan Sudhoff
- S. 20: Mahnmal Kemna; © Jan Sudhoff
- S. 22: Wald im Kimastress; © Jan Sudhoff
- S. 24: Konsumgenossenschaft Münzstraße; © Jan Sudhoff
- S. 26: Samira El Ouassil, Friedemann Karig; Pressefoto
- S. 28: Homeoffice; lizenzfrei, pixabay.com
- S. 32: Fassade Wilbergstraße; © Jan Sudhoff



Unsere neuen Räume im FORUM Robertstraße in Elberfeld können genutzt werden!

Seit Anfang April hat unser Förderverein den Seminarraum in der Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8 angemietet und bewirtschaftet das FORUM. Es ist ca. 100qm groß und bietet verschiedene Nutzungsmöglichkeiten für Seminare und Veranstaltungen.

Wir vermieten den atmosphärischen Raum in zentraler Lage in Wuppertal-Elberfeld und schaffen damit wieder eine Möglichkeit, einen gut ausgestatteten Seminarraum für Bildungsveranstaltungen, Vereine oder Proben zu nutzen. Bei Interesse einfach Kontakt aufnehmen.

aul-bergmark.de/verein/buchungskalender.html

Regionalbüro Arbeit und Leben Berg-Mark, Robertstr. 5a, 42107 Wuppertal, www.aul-bergmark.de
Sie erreichen uns Mo - Do 09:00 - 14:00 Uhr, Tel: 0202 - 30 35 02, Fax: 0202 - 370 3923, E-Mail: berg-mark@arbeitundleben.nrw

Bildungsurlaub

April

- Seite 7 Montag 04. – Freitag 08.04.: Emotionale Kompetenz und Entspannung
Seite 7 Montag 25. – Freitag 29.04.: Stress erkennen - Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit

Mai

- Seite 8 Montag 09. – Freitag 13.05.: Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren
Seite 8 Montag 16. – Freitag 20.05.: Wie Gespräche besser gelingen - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Seite 9 Montag 30.05. – Freitag 03.06.: Stimmtraining : Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang mit der Persönlichkeit bringen

August

- Seite 9 Mittwoch 10. – Freitag 12.08.: Wie Gespräche besser gelingen - Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Seite 10 Montag 15. – Freitag 19.08.: Zwischen den Stühlen - wie ich bei Konflikten konstruktiv vermitteln kann
Seite 10 Montag 15. – Freitag 19.08.: Der Wasserreichtum des Bergischen Landes – Fluch und Segen in Zeiten des Klimawandels

September

- Seite 11 Montag 05. – Freitag 09.09.: Gelassenheit - mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten
Seite 12 Montag 26. – Freitag 30.09.: Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag

Oktober

- Seite 8 Montag 17. – Freitag 21.10.: Wie Gespräche besser gelingen - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Seite 13 Montag 24. – Freitag 28.10.: Chronische Aufschieberitis - Prokrastination

November

- Seite 7 Montag 07. – Freitag 11.11.: Stress erkennen - Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit
Seite 13 Montag 14. – Freitag 18.11.: Rhetorik – Grundlagen- und Aufbauwissen: wirksam vortragen und erfolgreich verhandeln

Dezember

- Seite 7 Montag 28.11. – Freitag 02.12.: Emotionale Kompetenz und Entspannung
Seite 8 Montag 05. – Freitag 09.12.: Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren
Seite 9 Montag 12. – Freitag 16.12.: Stimmtraining : Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang mit der Persönlichkeit bringen



Studienreisen

Mai

- Seite 15 Dienstag 10. – Mittwoch 11.05.: Nationalpark Eifel Gedenkstätte Vogelsang-IP und Waldakademie Peter Wohlleben
Seite 16 Sonntag 29.05. – Sonntag 05.06.: Irlands langer Weg vom Kolonialismus zur Unabhängigkeit

August

- Seite 17 Dienstag 23.08.: Rheinisches Braunkohle-Revier: Energiequelle und Naturzerstörung vor dem Ausstieg aus fossiler Energie
Seite 18 Sonntag 28.08. – Sonntag 04.09.: Leipzig und Dresden – historisch bedeutende Metropolen in Sachsen – Geschichte – Stadt- und Gesellschaftsentwicklung

September

- Seite 19 Donnerstag 01. – Dienstag 13.09.: Mittelengland: Sheffield, Manchester und Liverpool - Steel City, Friedrich Engels und die Beatles (ausgebucht)

Oktober

- Seite 19 Sonntag 16. – Sonntag 23.10.: Wohnen in Wien - Modell für Europa? Von Durchhäusern, den Siedlungen des Roten Wiens bis zur IBA-Biotope Siedlung (ausgebucht)

Exkursionen, Stadtführungen

Juni

- Seite 21 Samstag 11.06., 14:00 – 18:00 Uhr: Der Scharpenacken, Landschaft im Widerstreit zwischen Freizeitnutzung, Artenschutz und Landwirtschaft

Juli

- Seite 21 Samstag 02.07., 10:00 – 15:00 Uhr: Von der SA-Kaserne in der Münzstraße bis zur Kemna, Fahrradtour zum Kemna-Gedenktag – Vergessene Orte der NS-Zeit Teil 5
Seite 22 Samstag 30.07, 10:00 – 18:00 Uhr: Der Wald im Klimastress
Seite 23 Samstag 16.07, 14:15 – 16:30 Uhr: Das andere Zooviertel

August

- Seite 23 Samstag 20.08, 15:00 – 17:15 Uhr: Friedrich Engels und die Frauenfrage

September

- Seite 23 Samstag 03.09., 15:00 – 18:00 Uhr: Auf den Spuren von Engels: „Briefe aus dem Wuppertal“

Oktober

- Seite 23 Sonntag 02.10., 11:00 – 17:00 Uhr: Frühindustrialisierung im Tal der Wupper um Dahlerau

Lesungen, Führungen

Mai

- Seite 25 Freitag 06.05., 19:30 Uhr: Lesung Prof. Klaus Göbel: „Hermann Enters wandert aus“
Seite 25 Samstag 14.05., 11:00 – ca. 14:00 Uhr: Genossenschaftsgeschichte entlang der Nordbahntrasse per Fahrrad
Seite 25 Sonntag 15.05., 11:00 Uhr: Führung: Erinnerung an den Nationalsozialismus, Krieg und Nachkriegszeit

Juni

- Seite 26 Samstag 11.06., 11:00 Uhr: Führung: Der Gebäudekomplex der Konsumgenossenschaft Vorwärts

Juli

- Seite 26 Donnerstag 14.07., 20:00 Uhr: Lesung Friedemann Karig u. Samira El Ouassil: „Erzählende Affen“ – Mythen, Lügen, Utopien, wie Geschichten unser Leben bestimmen

September

- Seite 27 Sonntag 11.09., 13:00 Uhr: Tag des offenen Denkmals mit Lesung Hans Werner Otto: „Rotter Blüte“

Oktober

- Seite 27 Samstag 01.10., 10:00 Uhr: Führung: Sedansberg - Wohnreform für Arbeiterfamilien

Online-Veranstaltungen

- Seite 28 Web & Wein – Der Digital-Club in gemütlicher Runde, Themen aus der digitalen Welt, einfach und anschaulich erklärt

- Montag 02.05., 18:00 – 19:30 Uhr: Was sind Exploits und was sind Viren
Montag 27.06., 18:00 – 19:30 Uhr: Apple vs. Windows
Montag 19.09., 18:00 – 19:30 Uhr: Kryptowährung - Bitcoin und Co. einfach erklärt
Montag 24.10., 18:00 – 19:30 Uhr: Thema noch offen
Montag 21.11., 18:00 – 19:30 Uhr: Thema noch offen
Montag 19.12., 18:00 – 19:30 Uhr: Thema noch offen

Multiplikator*innen

- Seite 31 Donnerstag 05. – Freitag 06.05., 09:30 – 12:30 Uhr: JuRe: Diskriminierungssensible Visualisierung – Online-Workshop für Fachkräfte politischer Jugendbildung
Seite 31 Donnerstag 01.09.2022, 11:00 – 13:00 Uhr: JuRe - Methodenstammtisch – Austausch und Erprobung von best-practice-Methoden in der politischen Jugendbildung
Seite 31 Donnerstag 01.12.2022, 11:00 – 13:00 Uhr: JuRe - Methodenstammtisch – Austausch und Erprobung von best-practice-Methoden in der politischen Jugendbildung



Bildungsurlaub

Hinterher ist man immer klüger.

Alle Beschäftigten in Deutschland haben Anspruch auf fünf Tage bezahlten Bildungsurlaub im Jahr. Es liegt in der Fürsorgepflicht des Arbeitgebers, Beschäftigten eine Weiterbildung zu ermöglichen. Selbstverständlich können auch nicht Erwerbstätige teilnehmen! Infos zu Ihrem Recht auf Bildungsurlaub finden Sie auf einer Website des DGB: www.bildungsurlaub-machen.de



6

Montag 04. – Freitag 08. April 2022 und
Montag 28. November – Freitag 02. Dezember 2022

Seminarwoche mit Dagmar Kasel

Emotionale Kompetenz und Entspannung

TN-Beitrag: 160 €
Ort: Forum Robertstraße
Roberstraße 5a, Wuppertal-Elberfeld

Kennen Sie das? Sie reagieren auf das Verhalten anderer Menschen manchmal heftiger, als Sie wollen und lassen sich durch bestimmte Personen zu leicht provozieren oder aus der Ruhe bringen? Sind Sie sich selbst gegenüber sehr kritisch und haben selbstverurteilende Gedanken? Möchten Sie eigene Gefühle besser ausdrücken können?

Kooperation mit der Bergischen VHS

Eine Woche „Emotionale Kompetenz und Entspannung“ kann Ihnen dann neue Hilfestellungen, Anregungen und Impulse eröffnen. Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen - privat und beruflich. Eine Steigerung der individuellen emotionalen Kompetenz, mit der wir Klarheit über eigene roten Knöpfe erlangen und Auslöser für typische Reaktionen und Kommunikationsmuster erkennen, führt zu einer größeren Sicherheit.

Sie hilft uns dabei, in schwierigen Situationen sicherer, souveräner und klarer zu reagieren. Wir lernen in dieser Seminarwoche unsere Emotionen auszudrücken und für die Wahrnehmung eigener Gefühle in schwierigen Situationen alternative Strategien zu entwickeln, mit denen wir wirksamer mit Emotionen wie Wut, Ärger oder Frust bei sich und anderen umgegangen werden kann. Außerdem wird es tägliche Entspannungsübungen geben, die uns dabei unterstützen, in guten Kontakt zu uns selbst, unserem Körper und zu unseren Gefühlen zu kommen.

Diese Entspannungsübungen helfen, dass sich das Erfahrene setzen kann. Bei regelmäßiger Anwendung führen sie zu einer größeren inneren Gelassenheit und geben zusätzliche Kraft, die im beruflichen (und privaten) Alltag angewendet werden kann.

Der Bildungsurlaub kann von Teilnehmenden, die am Seminar „Stress erkennen - Stress bewältigen“ teilgenommen haben, als Vertiefung genutzt werden.

Montag 25. – Freitag 29. April 2022 und
Montag 07. – Freitag 11. November 2022

Seminarwoche mit Dagmar Kasel

Stress erkennen - Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit

TN-Beitrag jeweils 160 € –
Ort: Forum Robertstraße
Roberstraße 5a, Wuppertal-Elberfeld

Seminarwoche mit Dagmar Kasel, in Kooperation mit der Bergischen VHS
TN-Beitrag jeweils 160 € – Ort jeweils: Forum Robertstraße, Roberstraße 5a, Wuppertal-Elberfeld

Kooperation mit der Bergischen VHS

Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmenden Stress. Es wird immer wichtiger, für sich selbst ein ganz persönliches, individuelles Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren.

Es geht darum, erfolgreiche Strategien gegen Stress kennenzulernen und Möglichkeiten zu entwickeln, diese in den Berufsalltag einzubauen, um Stress gelassener und sicherer begegnen zu können. Ein Schwerpunkt ist die gezielte Schulung der Achtsamkeit, die uns hilft, eingefahrene Gewohnheiten zu verändern, um aus dem Stress in eine körperliche und seelische Balance zu kommen. Das Seminar vermittelt verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden. Bei schönem Wetter gehen wir gemeinsam in die Natur.

7



Bildungsurlaub

Montag 09. – Freitag 13. Mai 2022 und
Montag 05. – Freitag 09. Dezember 2022

Seminarwoche mit Dagmar Kasel
und Stefan Nergenu,

TN-Beitrag jeweils 160 € –
Ort: Forum Robertstraße
Roberstraße 5a, Wuppertal-Elberfeld

Kooperation mit der Bergischen VHS

Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren

Kennen Sie diese Gedanken? Hoffentlich sieht mir meine Unsicherheit/Aufregung niemand an! Ich würde (!) so gerne mal meine Meinung sagen! Warum hört mir keiner zu, warum werde ich oft unterbrochen? Mir fällt immer erst hinterher ein, was ich hätte sagen können! Ich möchte gerne präsenter sein! Dann wird dieses Seminar Antworten, Hilfestellungen, Anregungen und Tipps geben. Gemeinsam werden Übungen zur Körpersprache gemacht und der Einsatz der eigenen Stimme trainiert.

Ziel ist, nach und nach mehr Sicherheit zu erlangen, um in schwierigen Situationen gelassen und schlagfertig reagieren zu können. Dafür lernen die Seminarteilnehmenden Kommunikations-/Schlagfertigkeitstechniken kennen, die im privaten und beruflichen Alltag nutzen können.

P.S.: Alle Übungen sind als Angebot zum Mitmachen zu verstehen. Auch wer bei manchen Übungen nur zuschauen möchte, ist herzlich willkommen.

Montag 16. – Freitag 20. Mai 2022 und
Montag 17. – Freitag 21. Oktober 2022

Seminarwoche mit Marcus Strittmatter

TN-Beitrag: 165 €
Ort: Forum Robertstraße
Roberstraße 5a, Wuppertal-Elberfeld

Infos: komm-in-kontakt.de

Kooperation mit der Bergischen VHS

Wie Gespräche besser gelingen - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Ob in Teamsitzungen, im Beschwerdemanagement, in Mitarbeiter*innen- oder Elterngesprächen: Wir werden im Alltag immer wieder mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können.

In vier Schritten lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Ziele vertreten können, ohne dabei die Interessen und Bedürfnisse von anderen zu missachten. Sie sorgen für Klarheit bei sich, um wieder handlungsfähig zu werden.

In der Seminarwoche üben Sie das empathische Zuhören, um in schwierigen Situationen mit Ihrem Gegenüber wieder in Verbindung zu kommen. Schließlich wird das Thema Wertschätzung thematisiert: Wie drücke ich echte Wertschätzung aus und was ist der Unterschied zum klassischen Loben?

In diesem Seminar sollen anhand eigener Beispiele in Gruppen- und Einzelarbeit, in Rollenspielen und durch Theorie-Input grundlegende Inhalte der Gewaltfreien Kommunikation kennengelernt und geübt werden.

8

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK

Bildungsurlaub



Montag 30. Mai – Freitag 03. Juni 2022 und
Montag 12. – Freitag 16. Dezember 2022

Seminarwoche mit Dagmar Kasel

TN-Beitrag jeweils 160 € –
Ort: Forum Robertstraße
Roberstraße 5a, Wuppertal-Elberfeld

Kooperation mit der Bergischen VHS

Stimmtraining : Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang mit der Persönlichkeit bringen

Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmenden Stress. Es wird immer wichtiger, für sich selbst ein ganz persönliches, individuelles Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren.

Es geht darum, erfolgreiche Strategien gegen Stress kennenzulernen und Möglichkeiten zu entwickeln, diese in den Berufsalltag einzubauen, um Stress gelassener und sicherer begegnen zu können. Ein Schwerpunkt ist die gezielte Schulung der Achtsamkeit, die uns hilft, eingefahrene Gewohnheiten zu verändern, um aus dem Stress in eine körperliche und seelische Balance zu kommen. Das Seminar vermittelt verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Bei schönem Wetter gehen wir gemeinsam in die Natur.

Mittwoch 10. – Freitag 12. August 2022

Dreitägiges Seminar mit
Marcus Strittmatter

TN-Beitrag: 125 €
Ort: Forum Robertstraße
Roberstraße 5a, Wuppertal-Elberfeld

Voraussetzung: Teilnahme an einem
der angebotenen Grundlagenseminare
oder bereits vorhandene vergleichbare
Kenntnisse.

Infos: komm-in-kontakt.de

Kooperation mit der Bergischen VHS

Wie Gespräche besser gelingen - Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

In den drei Tagen werden wir die erlernten Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) vertiefen und festigen. Neben der Wiederholung des 4-Schritte-Modells und der Selbsteinfühlung wird die empathische Grundhaltung geübt. Wie gehe ich mit Vorwürfen und Kritik um? Welche Möglichkeiten bietet die GfK im Umgang mit dem eigenen Ärger? Dazu wollen wir uns ausprobieren und üben.

Zusätzlich wird es Raum und Zeit für die mitgebrachten Themen und Wünsche der Teilnehmenden geben.

Voraussetzung: Teilnahme an einem der angebotenen Grundlagenseminaren oder bereits vorhandene vergleichbare Kenntnisse.

9

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK

Bildungsurlaub



Montag 15. – Freitag 19. August 2022

Seminarwoche mit Marcus Strittmatter

Zwischen den Stühlen - wie ich bei Konflikten konstruktiv vermitteln kann

TN-Beitrag: 165 €

Ort: Forum Robertstraße

Roberstraße 5a, Wuppertal-Elberfeld

Infos: komm-in-kontakt.de

Kooperation mit der Bergischen VHS

Konflikte gehören zum menschlichen Alltag, ob wir sie mögen oder nicht. Oft sind wir in solchen Situationen überfordert, blockiert oder aggressiv und wissen nicht recht, was wir tun können, um die Auseinandersetzung zu deeskalieren. Dieses Seminar fokussiert sich darauf, was Sie als vermittelnde Person zwischen zwei oder mehr Konfliktparteien beitragen können, um wieder Annäherung, Verbindung und Klärung zu erreichen. Die Woche vermittelt Ihnen ein wirkungsvolles Rüstzeug, das Sie gewinnbringend im professionellen wie auch im privaten Rahmen anwenden können. Sie erlangen ein theoretisches Verständnis von Konflikten und ihren Dynamiken und lernen das Modell der Mediation mit seinen verschiedenen Phasen kennen.

Zum überwiegenden Teil aber werden Sie verschiedene Vermittlungstechniken aus den Modellen der Mediation und der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und ausprobieren.

Montag 15. – Freitag 19. August 2022

Leitung: Dr. Jan Boomers (Leiter der Biologischen Station Mittlere Wupper) und Manfred Krause (wiss. Referent, Vorstandsmitglied des Solinger Spar- und Bauvereins)

Der Wasserreichtum des Bergischen Landes - Fluch und Segen in Zeiten des Klimawandels

TN-Beitrag: 330,-€, EZ-Zuschlag: 50 €;

Ohne Übernachtung/Frühstück: 230 €

Ort: Zentrum Frieden,

Wupperstraße 120, 42651 Solingen

Leistungen: 5-tägiger Bildungsurlaub, Übernachtung im Zentrum Frieden (DZ), Halbpension (regionale Küche)

Das Bergische Land ist in seiner ganzen Entwicklung bis heute durch seinen Reichtum an Wasser geprägt worden. Nicht umsonst weist das Bergische Land die höchste Talsperrendichte in Deutschland auf.

Auch die Industrie hat sich die Kraft des Wassers früh zunutze gemacht: Wasserräder trieben schon früh Papiermühlen, Hammerwerke und Schleifkotten an. Doch was einst der Garant für eine reichhaltige Natur und wirtschaftlichen Fortschritt war, ist angesichts des Klimawandels mit seinen zunehmenden Extremwetterereignissen zur unberechenbaren Gefahr geworden.

Das so genannte Jahrhunderthochwasser im Juli des letzten Jahres, bei dem einzelne der Talsperren überzulaufen drohten und auch im Bergischen Land erhebliche Schäden entstanden, machte das nicht zuletzt auch für Wuppertal deutlich.

Der Historiker Manfred Krause und der Biologe Dr. Jan Boomers gehen erneut auf Entdeckungstour durch das Bergische Land, um die große Bedeutung des Wassers für das Bergische Land aufzuzeigen aber auch um die neuen Herausforderungen eines zukunftsorientierten Gewässermanagements in Zeiten des Klimawandels zu beleuchten.

Neben Vorträgen und Besichtigungen stehen auch mehrere leichte Wanderungen auf dem Programm. Deshalb empfiehlt sich, gutes Schuhwerk und ein klein wenig Kondition vorzuhalten.



10

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK

Montag 05. – Freitag 09. September 2022

Seminarwoche mit Dagmar Kasel

Gelassenheit - mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten

TN-Beitrag: 160 €

Ort: Forum Robertstraße

Roberstraße 5a, Wuppertal-Elberfeld

Kooperation mit der Bergischen VHS

Kennen Sie es, in stressigen Situationen größere Ruhe bewahren zu wollen?

Im Beruf und im privatem Leben entspannter mit Ärger und Frust umgehen zu können? Ausgeglicherter zu sein und positiver zu denken?

Diese Seminarwoche bietet Anregungen, Übungen und Hilfestellungen zur Entwicklung und Förderung von Gelassenheit, die Sie im beruflichen (und privaten) Alltag unterstützen und anwendbar sind.

Während des Seminars werden täglich auch Entspannungsübungen gemacht. Bei schönem Wetter findet es einen Tag lang auch in der Natur statt.



11

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK

Bildungsurlaub



Montag 26. – Freitag 30. September 2022

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag

Seminarwoche mit Dagmar Kasel

TN-Beitrag: 165 €

Ort: Forum Robertstraße
Roberstraße 5a, Wuppertal-Elberfeld

Kooperation mit der Bergischen VHS

Erhöhte Anforderungen, Termindruck, ständige Erreichbarkeit und vieles mehr gehören heute zum Arbeitsalltag, der bei immer mehr Menschen zudem inzwischen fast ausschließlich im Büro und/oder am Computer stattfindet. Diese Entwicklung erleben viele als Druck und stressauslösend. Jeder Mensch reagiert auf Stressoren zwar verschieden, es steht aber fest, dass sie zu einer Reihe körperlicher Symptome führen können, wie Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Infektanfälligkeit und Schlafstörungen.

Der bewusste Umgang mit eventuell vorhandenen Stressoren ist jedoch auch eine Chance. Agieren ist besser als reagieren, um den belastenden Seiten des Alltags gar nicht die Möglichkeit zu geben, sich auszubreiten, bevor die Kraft und Energie schwindet.

Diese Seminarwoche dreht sich um die Möglichkeiten, bei der Arbeit entspannt zu bleiben oder wieder zu werden. Die Seminarteilnehmenden erwarten praktische Empfehlungen und Kurzübungen, die auch am Arbeitsplatz durchgeführt werden können. Inhalte des Seminars sind z.B. Sitz- und Gehmeditation, Atemübungen, Physiologie des Stresses, Genusstraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe, Entspannungsübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, die bei gutem Wetter teilweise auch im Freien stattfinden können.

Die Trainerin arbeitet u.a. mit Elementen aus dem Stressmanagement, mit Entspannungsmethoden wie dem Autogenen Training und Progressiver Muskelentspannung, der Achtsamkeitspraxis und mit Selbstcoaching-Techniken.



12

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK

Montag 24. – Freitag 28. Oktober 2022

Chronische Aufschieberitis - Prokrastination

Seminarwoche mit Dagmar Kasel und
Stefan Nergenu

TN-Beitrag: 165 €

Ort: Forum Robertstraße
Roberstraße 5a, Wuppertal-Elberfeld

Kooperation mit der Bergischen VHS

Das mache ich später... und... Morgen fange ich wirklich an! Prokrastination bedeutet, Aufgaben, Pflichten und Entscheidungen vor sich her zu schieben. Was augenzwinkernd als Aufschieberitis bezeichnet wird, ist ein Phänomen, das viele Menschen betrifft und viele sehr unangenehme Folgen nach sich ziehen kann.

Rechnungen werden nicht pünktlich bezahlt, ungeliebte berufliche Aufgaben auf folgende Tage verschoben und die ToDo-Liste quillt über. Um aus dem Kreislauf der Frustration zu kommen, gibt es eine Menge Tools, die mit Hilfe von Selbstmanagement und Ressourcenarbeit einen Ausweg schaffen.

In dieser Bildungswoche lernen die Teilnehmenden mehr über sich selbst, wie Managementmethoden in den beruflichen (und privaten) Alltag integriert werden können und wie sie wieder ins Handeln kommen. Dazu werden Hilfsmittel und Entspannungsmethoden vermittelt. Dieses Wissen unterstützt dabei, einen Einblick zu bekommen, wie persönliche Effizienz aufgebaut und Abläufe geplant werden können, ohne der Prokrastination in die Arme zu laufen.

Bunte Stifte, Papier und die Bereitschaft zur Selbsterfahrung sollten zu den Seminaren mitgebracht werden.

Montag 14. – Freitag 18. November 2022

Rhetorik – Grundlagen- und Aufbauwissen: wirksam vortragen und erfolgreich verhandeln

Seminarwoche mit Dagmar Kasel und
Stefan Nergenu

TN-Beitrag: 215 €

Ort: Forum Robertstraße
Roberstraße 5a, Wuppertal-Elberfeld

Kooperation mit der Bergischen VHS

In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, sich auch verbal zu präsentieren. Dies kann durch gut strukturierte und kompetent vorgetragene Beiträge und/oder durch geschicktes Argumentieren in Verhandlungen geschehen. Viele Menschen scheuen sich aber, die eigene Person mehr in den Vordergrund zu rücken - oft mit dem Hinweis, dass man oder frau für die perfekte Rede oder Verhandlung geboren sein muss.

Dieser Bildungsurlaub will vom Gegenteil überzeugen. Rhetorische Kompetenz entwickelt sich am besten durch Übung, daher ist dieses Seminar als Praxisseminar konzipiert - mit vielen und vielfältigen Übungen. Theoretische Impulse dienen zum besseren Verständnis und bieten Anregung zur Umsetzung der Inhalte in den eigenen Berufsalltag.

Unter anderem wird trainiert, wie eine Rede strukturiert und kompetent vorgetragen wird und wie stimmige und überzeugende Argumente aufgebaut sowie Diskussionen zielgerichtet vorbereitet, durchgeführt und strukturiert werden. Ebenso wird gezeigt, wie Körpersprache als Mittel nonverbaler Kommunikation eingesetzt wird und welche Möglichkeiten es gibt, mit Lampenfieber umzugehen. Weitere Themen der Seminarwoche sind: Spontanvorträge und Kurzreden; Erlernen guter Atemtechnik; Aktives Zuhören und das Anwenden von Argumentationstechniken; Umgang mit verunsichernden Killerphrasen; Erkennen rhetorischer Strategien und eine clevere Reaktion darauf.

Ein erfahrenes Dozententeam (Frau/Mann) begleitet durch dieses Seminar, das durch kompetentes und individuelles Feedback unterstützt und wertvolle Anregungen gibt.

13

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK

Studienreisen



Bildung auf Reisen.

Studienreisen bieten einen Einblick in eine Region, in eine Gesellschaft und ermöglichen, das gemeinsam Erlebte in der Reisegruppe zu reflektieren und diskutieren. Wir planen Studienreisen in Deutschland, Europa und weltweit. Sie sind kein Urlaub, denn das Programm ist durchgeplant und bietet nur wenig Zeit zur eigenen Gestaltung, dafür gibt es an den Zielen zu viel zu erkunden. Wir planen aber auch immer Senior*innen-Reisen, bei denen oft halbe Tage zur eigenen Verfügung stehen. Aufgrund der Erfahrungen für Studienreisen in der Pandemie ist eine Teilnahme nur unter der 2G-Regel möglich, da regelmäßige offizielle Tests bei Studienreisen meist nicht möglich sind.



14

Dienstag 10. – Mittwoch 11. Mai 2022

Nationalpark Eifel Gedenkstätte Vogelsang-IP und Waldakademie Peter Wohlleben

Leitung: Jürgen Nestmann

TN-Beitrag: 165 €,
Einzelzimmerzuschlag: 27 €

Leistungen: Busfahrt ab/an Wuppertal,
Eintrittsgelder, Führungen Vogelsang-
IP, Waldakademie, 1x Mittag und
Abendessen, Frühstück, Übernachtung
(DZ im Landgasthaus/ Hotel Pfahl)

Im Rahmen der vom Regionalbüro Arbeit und Leben DGB/VHS in Kooperation mit dem Förderverein Politische Bildung e.V. veranstalteten Studienreise setzen wir uns mit der Geschichte der ehemaligen „NS-Ordensburg“ Vogelsang auseinander, eines der größten Bauwerke des Nationalsozialismus. Eine von drei „Ordensburgen“ im Deutschen Reich, in denen Adolf Hitler Führungskader für die NSDAP ausbilden ließ. Viele dieser „Ordensjunker“ waren später für Massaker an Juden und für andere zahllose Verbrechen in Osteuropa verantwortlich.

Heute vermittelt Vogelsang IP als „Internationaler Platz“ Toleranz, Vielfalt und friedliches Miteinander. Wir beginnen mit einer geführten Erkundung der Gesamtanlagen und nach dem Mittagessen folgt der geführte Besuch der Dauerausstellung „Bestimmung Herrenmensch“.

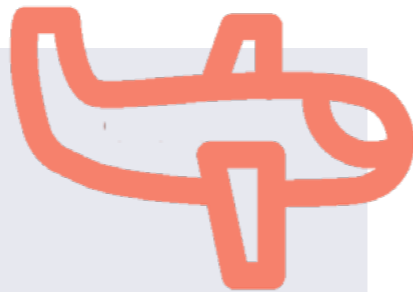
Am späten Nachmittag fahren wir nach Wershofen zum Landgasthof Pfahl, von wo wir am nächsten Tag nach dem Frühstück zu Fuß (10 Minuten) zur Waldakademie Peter Wohlleben aufbrechen. Peter Wohlleben, Förster, Autor, sagt von sich: „Die Wälder sind mein berufliches Zuhause, und die Arbeit mit Bäumen ist mein Leben“. Eines seiner bekanntesten Bücher ist „Das geheime Leben der Bäume“, über deren Empfindungen, Gefühle, Gedächtnis und vieles mehr berichtet wird.

Auf einer Wanderung (ca. 3 Std.) mit Förster Josef Eichler, Naturpädagogin Maura Beusch oder Natur- und Landschaftsökologe Patrick Esser werden wir faszinierende Geschichten über das geheime Leben der Bäume hören und vieles uns bisher nicht Bekanntes mitbekommen.



15

Studienreisen



Sonntag 29. Mai – Sonntag 05. Juni 2022

Irlands langer Weg vom Kolonialismus zur Unabhängigkeit

Leitung: Edgar Marsh
Referent: Eckhard Ladner

TN-Beitrag: 1.597 € (ab 20 TN)
Einzelzimmerzuschlag: 228 €
Teilnehmendenzahl: 15-25,
bei 15-19 Teilnehmenden erhöht sich
der TN-Beitrag um 185 €
Nach Erhalt der Anmeldebestätigung
wird eine Anzahlung von 300 € pro
Person erbeten. Der Restbetrag des
Reisepreises wird vier Wochen vor
Reisebeginn fällig.

Leistungen: Flug Düsseldorf - Dublin;
Dublin - D'dorf mit Aer Lingus (inkl.
Steuern und Gebühren) einschl. Gebühr
für Gepäckstück bis max. 20 kg sowie
ein Handgepäckstück bis max. 10 kg.,
Bildungsprogramm

Reiseleitung: Studienleitung des EBZ
Irland, Killarney, Irland. An allen Tagen
steht ein Reisebus zur Verfügung.

Unterbringung: 7 Übernachtungen
in Hotels der guten Mittelklasse in
Zimmern mit DU/Bad/WC und irischem
Frühstück sowie mehrgängigem Dinner.
Getränke werden individuell bezahlt.

Eintrittsgelder für alle im Programm
vorgesehenen Besichtigungen, außer
wenn anders angegeben.

Stornierungen: Bis 42 Tage vor Abreise
kostenlos, 41-28 Tage: 45 %,
27-14 Tage: 80 %, 13-7 Tage: 85 %,
6-0 Tage: 95 % des Reisepreises

In Kooperation mit der VHS Hagen

Ein Vorbereitungsseminar findet
am 7.5. in Hagen statt.

Diese Reise wird nicht nur erstmalige Irlandreisende erfreuen, sondern auch unsere „Wiederholungstäter*innen“ verblüffen. Denn diesmal wollen wir uns in eher selten besuchte Regionen Irlands begeben und dabei immer wieder einen Blick auf die Abhängigkeit von England in der irischen Geschichte werfen. Zum einen in den Südosten der „Grünen Insel“, und zwar vor allem in die überraschend abwechslungsreichen Grafschaften Wexford und Waterford, die eng mit der Besetzung durch die Anglonormannen in der irischen Geschichte verbunden sind; und dann auch in den wunderbaren äußersten Südwesten Irlands, nämlich nach West Cork, in dem wir den Versuchen der Iren nachgehen, sich von der englischen Unterdrückung zu befreien.

Die landschaftliche Vielfalt und die vielen langen Küstenstreifen der südirischen Atlantikküste, aber auch so manches kunsthistorische Kleinod und mancher Garten, die auch den englischen Herrschaftsanspruch dokumentieren, werden sie begeistern!

Und selbstverständlich werden wir auch Gelegenheit zum Pub-Besuch und dem Erleben irischer traditioneller Musik haben!



16

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK



Dienstag 23. August 2022

Rheinisches Braunkohle-Revier: Energiequelle und Naturzerstörung vor dem Ausstieg aus fossiler Energie

Leitung: Georg Winterseel,
Manfred Krause, Jan Sudhoff

TN-Beitrag: 25 €,
Für Mitglieder des Fördervereines für
Politische Bildung, Studierende,
Schüler*innen, Beziehende von
Transferleistung und auf begründete
Nachfrage: TN-Beitrag: 10 €
Teilnehmendenzahl: 25-40

Leistungen: Inhalte und Eintritte laut
Programm, Mittagessen, Busfahrt



Der Ausstieg aus dem Braunkohleabbau in den deutschen Braunkohlerevieren ist beschlossene Sache. Die aktuelle Regierung erwägt einen noch früheren Ausstieg bis zum Jahr 2030, während im rheinischen Braunkohlerevier viele Menschen von den Folgen des Abbaus betroffen sind. Anwohner*innen müssen ihre Häuser verlassen, werden enteignet und umgesiedelt. Umweltaktivist*innen demonstrieren gegen die weitere Nutzung der Braunkohle und machen auf die Umweltschäden aufmerksam.

An unserem Seminartag werden wir eine Busrundfahrt mit RWE durch den Tagebau Garzweiler unternehmen. Der Blick in den Krater des Tagebaus zeigt uns die Dimension der Naturzerstörung, die die Nutzung der Braunkohle in wenigen Jahrzehnten zur Folge hat.

Im Anschluss fahren wir nach Lützerath, wo derzeit noch ein Protestcamp gegen die Zerstörung des Ortes existiert*. Bei Gesprächen mit Aktivist*innen und Anwohner*innen erkundigen wir uns über die Motivation der Aktivist*innen und über den aktuellen Stand.

* Im April entschied das Oberverwaltungsgericht Münster, dass RWE das Grundstück abbaggern darf. Eine Räumung des Protestcamps kann somit jederzeit erfolgen. Der letzte im Ort verbliebene Landwirt, der geklagt hatte, musste nach dem Gerichtsentscheid seinen Hof und die damit verbundenen Flächen an RWE verkaufen.

17

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK



Studienreisen

Sonntag 28. August – Sonntag 04. September 2022

Leitung: Jan Sudhoff

TN-Beitrag: 890 €,
Einzelzimmerzuschlag: 170 €
Teilnehmendenzahl: bis 32

Leistungen: An- und Abreise mit einem Reisebus; Reisebus vor Ort, Unterbringung in MotelOne-Hotels (Leipzig an der Nikolaikirche; Dresden: Palaisplatz), Frühstück im Hotel, Halbpension in diversen Restaurants, Programm nach Plan

Leipzig und Dresden – historisch bedeutende Metropolen in der ländlichen Region Sachsen Geschichte – Stadt- und Gesellschaftsentwicklung

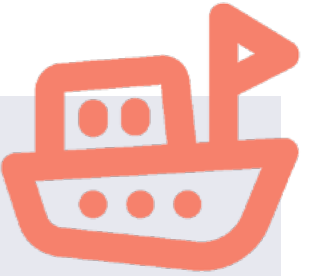
Leipzig gilt als schnellst wachsende Stadt Deutschlands, lange war der Wohnraum günstig, es bestand viel Platz für Menschen und Kreativität. Das ändert sich in den letzten Jahren mit Einflüssen auf die Stadtgesellschaft. Wir entdecken neben den historischen Orten der Wendezeit (Nikolaikirche; Haus mit der runden Ecke – Stasi-Museum; Haus der Geschichte) die aktuelle Stadtentwicklung und die kreativen Räume der Stadt (Alte Spinnerei; Kunstkraftwerk). In Dresden werden wir einige touristische Highlights erleben und die Schönheit des „Elbflorenz“ genießen. Bei einer Stadtführung tauchen wir in die Bedeutung der Frauenkirche und der Semperoper ein.

Sachsen ist aktuell häufig negativ in den Nachrichten. Dass dies eine Verkürzung in Bezug auf die Gesamtgesellschaft des Bundeslandes ist, werden wir schnell erkennen, allerdings werden uns auch Diskussionen begegnen, die wir in NRW doch eher seltener erleben.

Wir achten bei der Studienreise darauf, dass die Programmtage nicht überfüllt sind, Sie ausreichend eigene Zeit zur Besichtigung haben und die Fußwege nicht zu weit sind. Insofern ist diese Reise für sich als Senior*innen Fühlende geeignet. Beachten Sie allerdings, dass wir uns in der Innenstadt zu Fuß bewegen werden.



Studienreisen



Donnerstag 01. – Dienstag 13. September 2022

Leitung: Leitung: Manfred Krause

TN-Beitrag: 1.790 €,
Einzelzimmerzuschlag: 300 €,
Teilnehmendenzahl: 17

Leistungen: An- und Abfahrt mit Reisebus und Fähre, Unterkunft und Halbpension, Programm

Mittelengland: Sheffield, Manchester und Liverpool - Steel City, Friedrich Engels und die Beatles

Die Städte Sheffield, Manchester und Liverpool sind nicht nur das Herz des Industriekapitalismus. Hier war die Wiege einer neuen Bevölkerungsklasse, der Arbeiterschaft.

Hier lebte in Manchester über Jahrzehnte auch Ihr früherer Chronist, Friedrich Engels, geboren 1820 vor über 200 Jahren in Wuppertal-Barmen. Heute kämpfen sich diese Städte nach Jahrzehnten des industriellen Nieder- und Bevölkerungsrückgangs mit einem erstaunlichen Kultur- und Dienstleistungsangebot, mit Fußball und Popkultur sowie einer neuen Stadtentwicklungspolitik zurück in die Weltöffentlichkeit.

bereits ausgebucht

Sonntag 16. – Sonntag 23. Oktober 2022

Leitung: Leitung: Manfred Krause

TN-Beitrag: 1.220 €,
Einzelzimmerzuschlag: 170 €,
Teilnehmendenzahl: 17

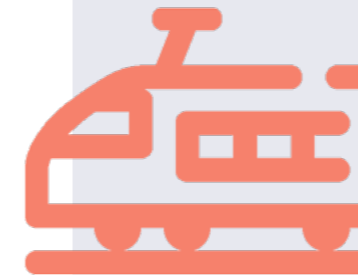
Leistungen: An- und Abreise mit dem Zug (2. Klasse), Führungen und Eintritte wie im Programm, Übernachtungen inkl. Frühstück, Halbpension

Wohnen in Wien - Modell für Europa? Von Durchhäusern, den Siedlungen des Roten Wiens bis zur IBA-Biotope Siedlung 2022

Wien gilt als eine der lebenswertesten Millionenstädte in Europa. Ein wichtiger Grund hierfür sind die vergleichsweise erschwinglichen Mietpreise und der große kommunale Wohnungsbestand. Die Grundlage hierfür wurde im ‚Roten Wien‘ der 1920er Jahre gelegt. Heute versucht die Internationale Bauausstellung (IBA) dem Thema Soziales Wohnen ein neues und ökologisches Gesicht zu geben.

Wir erkunden in zahlreichen geführten Spaziergängen die Geschichte, den Wandel und die heutige Wohnkultur Wiens. Wir diskutieren mit ExpertInnen aus dem Bereichen Stadtplanung, Wohnen und Kommunalpolitik. Kulturelle Erkundungen runden das Programm ab.

bereits ausgebucht



Vorstellung der Studienreisen 2023

Am 3.12.22 stellen wir unsere Studienreisen für 2023 vor. Bereits Ende Oktober laden wir mit einer Studienreisen-Broschüre zu dieser Veranstaltung ein und Sie haben mit dem Erscheinen der Broschüre die Chance, sich für die Studienreisen anzumelden. In unserem Veranstaltungsraum treffen wir uns hoffentlich wieder in Präsenz, ansonsten wieder digital.

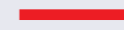


Exkursionen Stadtführungen

Stadtführungen und Erkundungen der näheren Umgebung führen oft zu einem neuen Blick auf das, was man eigentlich zu kennen glaubt. In diesem Jahr stehen u.a. geführte Erkundungen der KZ-Gedenkstätte Kemna (per Rad), zu Friedrich Engels, zur Frühindustrialisierung und zu Fragen des Klimawandels und des Artenschutzes auf dem Programm. Auch dabei bieten wir Ihnen wieder einen neuen, vertiefenden Blick auf Altbekanntes.



20



Leitung: Dr. Jan Boomers (Leiter
Biologische Station Mittlere Wupper)

TN-Beitrag: 12 €,
maximale Teilnehmerinnenzahl: 25
Treff- und Endpunkt:
Eingang Scharpenacker Weg, Ecke
Adolf-Vorwerk-Straße

Anmeldung über Arbeit und Leben

Kooperation mit der Biologischen
Station Mittlere Wupper



Samstag 11. Juni 2022, 14:00 – 18:00 Uhr

Der Scharpenacken, Landschaft im Widerstreit zwischen Freizeitnutzung, Artenschutz und Landwirtschaft

Der Wuppertaler Scharpenacken mit seinen weiten offenen Höhenrücken und dem tief eingekerbten von Wald umrahmten Schmalenhofer Bach ist ein Musterbeispiel für die vom Menschen geprägte Landschaft im Bergischen Land und den sich ändernden Begehrlichkeiten an unsere Umwelt. Zunächst durch Land- und Forstwirtschaft genutzt, diente der Scharpenacken dann im zwanzigsten Jahrhundert als militärisches Übungsgelände, um schließlich nach der Jahrtausendwende durch das Ende der militärischen Nutzung und anschließender Teilbebauung im Süden, für den Artenschutz aber auch die Freizeitinteressen des Menschen, eine besondere Bedeutung zu erlangen.

Welche Bedeutung dieser besondere Naturraum für die Vielfalt der heimischen Tier- und Pflanzenarten sowie für das Naturerleben des Menschen besitzt soll im Rahmen einer rund 6 km langen Wanderung erfahren werden. Nicht zuletzt sollen aber auch mögliche Handlungsstrategien zum Erhalt unserer heimischen Wälder und Grünlandflächen und naturverträglicher Naherholungsangebote diskutiert werden.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ausreichend Flüssigkeit und Kondition für die mittelschwere Wanderung. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Biologischen Station Mittlere Wupper.



Leitung: Dr. Stephan Stracke

TN-Beitrag: 5 €
Treffpunkt: Innenhof an der alten
Konsumgenossenschaft Vorwärts,
Münzstraße 51-53



Samstag 02. Juli 2022, 10:00 – 15:00 Uhr

Von der SA-Kaserne in der Münzstraße bis zur Kemna Fahrradtour zum Kemna-Gedenktag Vergessene Orte der NS-Zeit Teil 5

Im Juli 2022 jährt sich die Inbetriebnahme des Wuppertaler Konzentrationslagers Kemna an der Beyenburger Straße zum 89. Mal.

Wir beginnen die Tour an der Münzstraße, der ehemaligen Konsumgenossenschaft „Vorwärts“. In diesem Gebäudekomplex richtete die SA ab März 1933 eine SA-Kaserne ein. Aus diesem SA-Stützpunkt heraus wurde der Terror gegen die Barmer Arbeiterbewegung organisiert.

Hier wurden Mitglieder der KPD und SPD und andere Antifaschist*innen teilweise mehrere Wochen gefangengehalten, zusammengeschlagen und gequält. Aus der Münzstraße kamen Anfang Juli 1933 auch die ersten Gefangenen für das neu eingerichtete KZ in der Kemna.

Die Tour durchquert die ehemaligen Hochburgen der Wuppertaler Arbeiterbewegung Sedansberg, Wichlinghausen und Heckinghausen und endet am ehemaligen KZ Kemna.

21

Exkursionen Stadtführungen



Samstag 30. Juli 2022, 10:00 – 18:00 Uhr

Der Wald im Klimastress

Leitung: Dr. Jan Boomers (Leiter
Biologische Station Mittlere Wupper)

TN-Beitrag: 15 Euro
maximale Teilnehmerszahl: 25

Treff- u. Endpunkt: Wanderparkplatz
Burg-Brücke (Solingen Burg) ÖPNV:
Haltestelle Burg-Brücke, O-Bus 683

Anmeldung über Arbeit und Leben

Kooperation mit der Biologischen
Station Mittlere Wupper

Lange Zeit galt der Wald als Symbol für Ruhe, Kraft und Ausdauer. Einer 800 Jahre alten Eiche schien das Erdgeschehen im Wandel der Zeit wenig anhaben zu können.

Wie trügerisch dieser Eindruck war, haben uns spätestens die Dürrejahre 2018 bis 2020 und das Hochwasserereignis 2021 gezeigt: In nicht gekannter Geschwindigkeit starben Fichtenforste und Buchenwälder ab und machten uns ganz unmittelbar die Folgen des gegenwärtigen Klimawandels deutlich.

Auf dieser Entdeckungstour wollen wir einen Tag lang in den Bergischen Wald eintauchen, um die Eigenarten der Baumarten zu beobachten, ihre Überlebensstrategien zu begreifen und den Wald als große Gemeinschaft von Lebewesen mit gegenseitigen Synergien kennenzulernen.

„Baum-nah“ soll im Rahmen einer rund 9 km langen Wanderung erfahren werden, welche Konsequenzen der rasante Klimawandel auf diesen Lebensraum mit ganz eigener Zeitrechnung hat und welche Auswirkungen das für die Natur, die Waldwirtschaft und die Wohlfahrtsfunktionen des Waldes bedeutet. Nicht zuletzt sollen aber auch mögliche Handlungsstrategien zum Erhalt unserer heimischen Wälder diskutiert werden.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ausreichend Flüssigkeit und Kondition für die mittelschwere Wanderung.



22

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK

Samstag 16. Juli 2022, 14:15 – 16:30 Uhr

Das andere Zooviertel

Leitung: Elke Brychta,
Dr. Arno Mersmann

TN-Beitrag: 5 €
Treffpunkt: Bushaltestelle
Hindenburgstraße/Junkersweg

Kooperation m. „GeschichteGestalten“

Zoo, Stadion, Villen. So kennen viele Leute das Zooviertel. Doch es offenbart auch eine andere Geschichte. Wer kennt den Ursprung des ehemaligen „Heimatplans“, eine angrenzende Wohnanlage mit schönem Park, gebaut für „Minderbemittelte“, den Hintergrund für die Ortsbezeichnung „Am Elend“ oder die Straße, die es gar nicht gibt?

Sie erwarten „Begegnungen“ mit August und Selma von der Heydt sowie der Tante Hanna.

Samstag 20. August 2022, 15:00 – 17:15 Uhr

Friedrich Engels und die Frauenfrage

Leitung: Elke Brychta

TN-Beitrag: 5 €
Treffpunkt: Kirchplatz, Elberfeld

Kooperation m. „GeschichteGestalten“

Historisch-literarischer Stadtpaziergang durch Wuppertal-Elberfeld. Wie sah die Situation von Frauen – Arbeiterinnen, Dienstmädchen, Bürgerlichen im 19./20. Jahrhundert vor Ort aus? Welche Verbesserungsmöglichkeiten gab es und wie äußerte sich Friedrich Engels zur „Frauenfrage“ und der Gleichstellung von Mann und Frau? Welche Rolle spielten Frauen in seinem Leben?

Samstag 03. September 2022, 15:00 – 18:00 Uhr

Auf den Spuren von Engels: „Briefe aus dem Wuppertal“

Leitung: Elke Brychta,
Dr. Arno Mersmann

TN-Beitrag: 5 € (ÖPNV notwendig)
Treffpunkt: Schwebebahnstation
Pestalozzistraße

Kooperation m. „GeschichteGestalten“

„...wer weiß, vielleicht wird es noch einmal Mode, die Haare à la Krummacher zu tragen; doch würde diese Mode alle frühern, sogar die der Puderperücken, an Abgeschmacktheit übertreffen.“ Bereits als 19-Jähriger äußert sich Engels sehr politisch: „Die ganze Gegend liegt von einem Meer von Pietismus und Philisterei überschwemmt...“ Mit Zitaten aus seinen Briefen und Betrachtung des Engels Graffiti-Bildes „Zweifel“.

Sonntag 02. Oktober 2022, 11:00 – 17:00 Uhr

Frühindustrialisierung im Tal der Wupper um Dahlerau

Leitung: Elke Brychta,
Dr. Arno Mersmann

TN-Beitrag: 10 €
Treffpunkt: Parkplatz am Wülfing-
Museum

Kooperation m. „GeschichteGestalten“

„Man sieht nur die im Lichte. Die im Dunkeln sieht man nicht.“

Im Tal der Wupper zwischen Dahlerau und Dahlhausen stehen bis heute die historischen, teils fast 200 Jahre alten Fabriken der Lenneper Textilindustriellen. Diese ließen hier nicht nur von tausenden Arbeiterinnen und Arbeitern Tuche produzieren, sondern mussten in dem bis dahin menschenleeren Tal komplette Ortschaften aufbauen lassen, mit Wohnhäusern für „Direktoren“ und Arbeiterfamilien, Kirche, Schule, Kindergarten, Eisenbahn, Läden... – die Bauten sind bis heute erhalten und größtenteils genutzt. In den bekannten Veröffentlichungen über die Fabriken und deren Besitzer wird die Geschichte als glorreiche Vergangenheit präsentiert. Wir fragen auch aber nach Löhnen, Arbeits- und Lebensbedingungen der Arbeiter*innen, Familien, Kinder oder der Zwangsarbeiter*innen im Zweiten Weltkrieg.

23

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK

Lesungen Veranstaltungen Führungen



Die Alte Konsumgenossenschaft „Vorwärts“ in der Münzstraße repräsentiert einen bedeutenden Ausschnitt lokaler Geschichte und der Geschichte der Arbeiter*innenbewegung. Sie steht dieses Jahr im Zentrum verschiedener Führungen. Das historische Gebäude ist aber auch wichtiger Ort für Ausstellungen und Veranstaltungen, so auch für die ersten beiden Lesungen unserer neuen Reihe „Bücher aus dem Wuppertal“, bei der wir die Stadt, in der wir leben, die Menschen und ihre Geschichte(n) aus bekannten und weniger bekannten Perspektiven vorstellen möchten.



24

Freitag 06. Mai 2022, 19:30 Uhr

Lesung mit Prof. Klaus Göbel „Hermann Enters wandert aus“

TN-Beitrag: Kostenfrei

Ort: Alte Konsumgenossenschaft
Münzstraße

Eine Veranstaltung des Fördervereins
Ehemalige Konsumgenossenschaft
Vorwärts Münzstraße und des
Glücksbuchladens

Reihe „Bücher aus dem Wuppertal“

„Hermann Enters wandert aus“, erschienen im Juli 2021, sind neu entdeckte Lebenserinnerungen des 1846 in Barmen geborenen Sohnes einer Hausbandweberfamilie, herausgegeben von Prof. Klaus Goebel. Wie bereits in einem ersten Band wird die Realität von Arbeiterfamilien im Tal, Enters Kriegsteilnahme 1870/71 und schließlich die Erfahrungen mit der Auswanderung seiner Familie in die USA in einer sehr nachfühlenden Weise geschildert.

Prof. Goebel wird auch erläutern, wie es möglich war, die handschriftlichen und teils in Wuppertaler Platt geschriebenen Texte zu transkribieren.

Samstag 14. Mai 2022, 11:00 – ca. 14:00 Uhr

Genossenschaftsgeschichte entlang der Nordbahntrasse per Fahrrad

Leitung: Arno Mersmann

TN-Beitrag: 5 €

Treffpunkt: Konsumgenossenschaft
„Vorwärts“, Münzstraße 51/53

In Kooperation mit der Alten
Konsumgenossenschaft Vorwärts e.V.

Solidarisches Wirtschaften das nicht auf maximalen Profit, sondern auf die Deckung eines bestimmten Bedarfs an Gütern oder Lebensmitteln ausgerichtet ist, hat im Wuppertal vor allem durch die ehemaligen Konsumgenossenschaften eine große Tradition. Heute ist dieser Gedanke aktueller denn je, wenn es um umwelt- und klimafreundliches Wirtschaften geht.

Entlang der Fahrradtrasse der ehemaligen Rheinischen Eisenbahnstrecke, an der auch die Zentralen der alten Konsumgenossenschaften liegen, wollen wir uns während der etwa dreistündigen Radtour von Barmen bis Vohwinkel und zurück mit den Gründen für ihren Erfolg und ihren Niedergang beschäftigen.

Mit Besichtigung der „Vorwärts“-Zentrale an der Münzstraße.



Sonntag 15. Mai 2022, 11:00 Uhr

Führung: Erinnerung an den Nationalsozialismus, Krieg und Nachkriegszeit

Leitung: Dr. Salvador Oberhaus

TN-Beitrag: 5 €

Treffpunkt: Münzstraße 51/53 2. Etage

In Kooperation mit der Alten
Konsumgenossenschaft Vorwärts e.V.

Die vormalige Genossenschaftszentrale „Vorwärts“ an der Münzstraße wurde 1933 als SA-Kaserne ausgebaut. Von hier aus wurde der Terror gegen die politischen Gegner organisiert, die Kellergewölbe dienten schon vor Einrichtung des KZ Kemna als Gefängnis für politische Gefangene.

Später wurden die Gebäude von anderen NS-Organisationen und der Reichswehr genutzt. Während des Krieges war hier eine zentrale Verteilungsstelle für die knappen Lebensmittel (Lebensmittelgroßhandel KOMA). Nach dem Krieg dienten die Räumlichkeiten als Auffanglager für Flüchtlinge.

Die Führung durch die Genossenschaftszentrale wird zu einer Zeitreise durch die NS- und die Nachkriegsgeschichte in Wuppertal.

25

Samstag 11. Juni 2022, 11:00 Uhr

Leitung: Dr. Salvador Oberhaus

Führung: Der Gebäudekomplex der Konsumgenossenschaft Vorwärts

TN-Beitrag: 5 €

Treffpunkt: Münzstraße 51/53 2. Etage

In Kooperation mit der Alten Konsumgenossenschaft Vorwärts e.V.

Erbaut ab 1904 ist der Gebäudekomplex der Alten Konsumgenossenschaft ein wichtiges Denkmal bergischer Industrie- und Sozialgeschichte. Zugleich sind eindrucksvolle Spuren der Wuppertaler Stadtgeschichte erhalten.

Nach Auszug der Konsumgenossenschaft 1931 wurden die Gebäude als Gefangenenlager der SA (1933-36), als Wehrmachtskaserne (1936-1943), als Lebensmittelgroßhandlung (1943-1953) und als Flüchtlingslager (1953-1961) nach der deutschen Spaltung genutzt.

Donnerstag 14. Juli 2022, 20:00 Uhr

Ort: Kultursommer im Freibad Mirke

Lesung mit Friedemann Karig und Samira El Ouassil „Erzählende Affen“ – Mythen, Lügen, Utopien – wie Geschichten unser Leben bestimmen

Tickets im Vorverkauf über www.wuppertal-live.de

Friedemann Karig und Samira El Ouassil widmen sich in ihrem ersten gemeinsamen Buch dem „Narrativ“, einem scheinbar neuartigen Phänomen zur Beeinflussung und Steuerung von Meinungen. Narrative können Mut machen, aufhetzen, helfen, die Zukunft neu zu denken und vieles mehr.

Die Journalisten Samira El Ouassil und Friedemann Karig zeigen in ihrem Buch „Erzählende Affen“ (Ullstein Verlag), wieso der Mensch immer wieder nach den gleichen Strickmustern erzählt und wie Geschichten unser Leben bestimmen.

Wir freuen uns, den Kultursommer bei dieser Veranstaltung unterstützen zu können.



26

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK

Sonntag 11. September 2022, 13:00 Uhr

Ort: Alte Konsumgenossenschaft
Münzstraße

Tag des offenen Denkmals mit Lesung von Hans Werner Otto „Rotter Blüte“

Eine Veranstaltung des Fördervereins
Ehemalige Konsumgenossenschaft
Vorwärts Münzstraße und des
Glücksbuchladens

Die biografische Erzählung folgt den Lebensstationen Arthur Gießweins, in denen sich die wechselhafte Geschichte seiner und auch der europäischen Geschichte abzeichnet.

1904 in Erlangen geboren, aufgewachsen und politisch sozialisiert auf dem Rott in Barmen, war er bis 1933 bei den Naturfreunden und in der KPD-Jugend aktiv. Bis zu seiner Flucht 1935 arbeitete Gießwein im gewerkschaftlichen Widerstand, wurde im holländischen Exil Mitarbeiter des Wuppertal-Komitees, kämpfte von 1936 bis 1939 im Spanischen Bürgerkrieg, war interniert im französischen Gurs. Ab 1942 war er Zwangsarbeiter in Emden, bis er 1944 von der Gestapo gefasst und inhaftiert wurde.

1945 von kanadischen Truppen befreit, ging er zurück nach Wuppertal, wo er nach seiner Abkehr von der Kommunistischen Partei als Antistalinist wieder in der Gewerkschaft arbeitete und eine neue politische Heimat suchte. Zeitweise fand er sie, als er mit Johannes Rau und Gustav Heinemann in der GVP gegen die Wiederbewaffnung eintrat. Er kehrte später zu den Kommunisten zurück, erklärte jedoch noch kurz vor seinem Tod seinen Parteiaustritt.



Lesungen Veranstaltungen Führungen

Samstag 01. Oktober 2022, 10:00 Uhr

Leitung: Dr. Arno Mersmann

Führung: Sedansberg - Wohnreform für Arbeiterfamilien

Teilnahmebeitrag: 5€
Treffpunkt: Konsumgenossenschaft
„Vorwärts“, Münzstraße 51/53

Der im 19. Jahrhundert fast unbebaute Sedansberg diente als vielfältiges Versuchsgelände für neue Wohnformen und Wohnideale für Arbeiterfamilien.

Beteiligt waren die Stadt Barmen, Wohnungsgenossenschaften, die Konsumgenossenschaft und bereits ab 1872 die „Barmer Baugesellschaft für Arbeiterwohnungen“.

Statt Mietskasernen sollten auch Arbeiterfamilien „Licht, Luft und Sonne“ und bisher ungewohnten Komfort genießen können.

27

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK



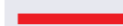
Online-Veranstaltungen

In der Corona-Pandemie ist die Bedeutung der digitalen Räume des Internets für viele Menschen noch einmal präsenter geworden, um Kommunikation und soziale Prozesse aufrecht erhalten zu können.

Im „DigitalClub Web & Wein“ mit Themen aus der digitalen Welt beschäftigt sich der Physiker und Web-Entwickler Benedikt Bergenthal in einer Online-Veranstaltungsreihe mit grundlegenden Themen der digitalen Welt für Einsteiger*innen.



28



Online (den Zugangslink erhalten die Teilnehmenden nach der Anmeldung)

Leitung: Benedikt Bergenthal

TN-Beitrag: Kostenfrei

Anmeldung über Arbeit & Leben

Kooperation mit der Bergischen VHS

Mai bis Dezember 2022, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Web & Wein – Der Digital-Club in gemütlicher Runde Themen aus der digitalen Welt, einfach und anschaulich erklärt

Lernen und diskutieren Sie in gemütlicher Runde bei Wein oder Apfelschorle von zu Hause aus neue Themen aus der digitalen Welt. Der Club findet online per Zoom-Videokonferenz statt und ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich. Mit dieser erhalten Sie den Zugangslink zur Veranstaltung.

Der DigitalClub findet circa 1x im Monat statt. Jeder Clubabend hat einen Themenschwerpunkt (z.B. wie funktioniert das Internet, Sicherheit im Internet, wie funktioniert ein Computer im Detail). Im späteren Verlauf des Clubs können die Themen von den Teilnehmenden aktiv mitgestaltet werden.

Wichtig ist uns eine lockere gemütliche und entspannte Atmosphäre: Bei uns gibt es keine dummen Fragen. Am Anfang jedes Abends wird der Themenschwerpunkt in einem 30-45-minütigen Vortrag von einem Physiker und Web-Entwickler vorgestellt.

Danach können Fragen gestellt und das Thema in der Runde diskutiert werden.

ACHTUNG!

Die Vorträge werden für die Internetseite der VHS aufgezeichnet: Hierbei wird ausschließlich der Dozent und sein Monitor aufgenommen. Alle Teilnehmenden sind in dieser Zeit stummgeschaltet und nicht sichtbar. Fragen können und sollen erst im Anschluss (nach dem Vortrag) gestellt werden.

Club-Termine und bereits geplante Themen:

- 02. Mai: Was sind Exploits und was sind Viren
- 27. Juni: Apple vs. Windows
- 19. September: Kryptowährung - Bitcoin und Co. einfach erklärt
- 24. Oktober: Thema noch offen
- 21. November: Thema noch offen
- 19. Dezember: Thema noch offen



29

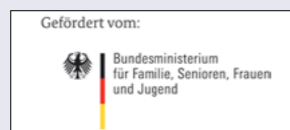
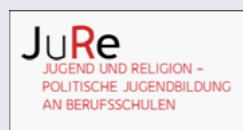


Angebote für Multiplikator*innen

Das Projekt JuRe (Jugend und Religion. Politische Jugendbildung an Berufsschulen) ist ein Verbundprojekt des Bundesarbeitskreises Arbeit und Leben.

Arbeit und Leben NRW setzt dies gemeinsam mit acht weiteren Landesorganisationen um. Die Bildungsangebote sollen Berufsschüler*innen unterstützen, ihre Sozialkompetenzen zu stärken sowie politische Mündigkeit und Diversitätstoleranz zu erlangen. So soll Phänomenen wie Ausgrenzung, Hate Speech, gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit und Hasskriminalität vorgebeugt werden. In NRW setzen wir diese Ziele mit unserem Workshop-Konzept STÄRKEN um, organisieren Living Libraries zu Weltanschauungen und Religionen und entwickeln weitere Präsenz- und Digitalformate.

Zudem vermitteln wir unsere Expertise zu heterogenen Zielgruppen, der Bedeutung von Religion für Jugendliche in der Migrationsgesellschaft, zu nachhaltiger Partizipation an Schule, zu Einfacher Sprache, diskriminierungssensibler Visualisierung, Gewaltfreier Kommunikation und kreativen Methoden an Fachkräfte der politischen Jugendbildung.



30

Online über Zoom

Referentin: Ramona Hering
(Referentin für kritische politische Bildung bei der Rosa-Luxemburg-Stiftung),

TN-Beitrag: Kostenfrei



online über Zoom (sobald möglich auch wieder in Präsenz)

TN-Beitrag: Kostenfrei

Donnerstag 05. – Freitag 06. Mai 2022, jeweils 09:30 – 12:30 Uhr

JuRe: Diskriminierungssensible Visualisierung Online-Workshop für Fachkräfte der politischen Jugendbildung

Welche Bilder haben wir voneinander? Wie vermeiden wir stereotypisierende Reduktionen bei Visualisierungen und Bildideen? Wie bilden wir unsere diverse Gesellschaft ab, damit alle sichtbar werden? Wo sind Bilder hilfreich? Wo ist es schwierig, sie diskriminierungssensibel einzusetzen?

In diesem Workshop geht es darum, diskriminierungssensible Visualisierung in der Arbeit mit Jugendlichen zu erlernen, Einsatzmöglichkeiten in der politischen Jugendbildung zu erfahren und eigene stereotype Bilder zu erkennen. Dies geschieht durch Inputs und viele praktische kreative Übungen in Kleingruppen und Tandems.

Eine Wiederholung und Fortführung des Workshops ist für den Herbst geplant. Bei Interesse bitte im Regionalbüro melden, um in den Verteiler für die Einladungen eingetragen zu werden.

Donnerstag 01. September 2022 und
Donnerstag 01. Dezember 2022, jeweils 11:00 – 13:00 Uhr

JuRe - Methodenstammtisch Austausch und Erprobung von best-practice-Methoden in der politischen Jugendbildung

Wir sorgen für Raum, Material und Atmosphäre – ihr bringt eure besten Methoden zum Ausprobieren mit.

In unserer politischen Bildung mit Jugendlichen arbeiten wir mit unendlich vielen Methoden. Je nach Zielgruppe und Setting passen wir diese laufend neu an. Dabei haben wir unsere Lieblingsübungen, die für viele Themen passend sind und von denen wir methodisch und inhaltlich überzeugt sind. Doch manchmal gehen uns auch die Ideen aus oder wir sind auf der Suche nach Methoden für neue Themenfelder. Dafür ist es schön, Anregungen und Erfahrungsberichte von Kolleg*innen zu bekommen. Auch um darüber hinaus unseren Horizont zu erweitern. Und unsere eigenen Methoden auf den Prüfstand zu stellen, wie diverse Fachkräfte diese einschätzen.

Dafür möchten wir uns gerne an drei Donnerstagen in diesem Jahr gemütlich am Nachmittag mit euch treffen und uns austauschen. Jede*r Teilnehmende bringt eine vorbereitete Methode mit. Diese werden alle anschaulich vorgestellt und besprochen. Danach entscheiden wir, welche wir alle gemeinsam oder in Kleingruppen noch ausprobieren. Oder verabreden uns zum Erproben zu einer weiteren Zeit an einem passenden Ort. Bitte bringt das benötigte Material für eure Übungen mit oder lasst uns wissen, was wir besorgen sollen. Solange wir uns online treffen, bieten wir an, auch Material im Vorfeld zu verschicken.

31



Kooperationspartner



Regionalbüro
Arbeit und Leben Berg-Mark
Robertstraße 5a
42107 Wuppertal

www.aul-bergmark.de
Tel: 0202 - 30 35 02
Fax: 0202 - 370 3923
E-Mail: berg-mark@arbeitundleben.nrw