

2022

Gesellschaft Politik Gesundheit

2022

PROGRAMM

**BREMEN
BAD ZWISCHENNAHN
BREMERHAVEN
BREMEN-NORD**



+ Bildungszeiten + Wochenendseminare + Seminare und Kurse + Online-Bildungszeiten

wisoak 

Wirtschafts- und Sozialakademie
der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

SERVICE

WIE SIE UNS ERREICHEN:

Telefon:

Bremen 0421-4499-5

Bremerhaven 0471-595-0

Bremen-Nord 0421- 669031

E-Mail: info@wisoak.de

Internet: www.wisoak.de

Persönlich:

Service-Büro Bremen

Bertha-von-Suttner-Straße 17

28207 Bremen

Bremen-Nord

Achterrut 4

28757 Bremen

Bremerhaven

Barkhausenstraße 16

27568 Bremerhaven

Öffnungszeiten:

Bremen

Mo-Do 7.45-18.15 Uhr

Fr 7.45-14.00 Uhr

Geänderte Öffnungszeiten
während der Ferien

Bremen-Nord

Mo-Do 8.00-15.00 Uhr

Fr 8.00-13.00 Uhr

Geänderte Öffnungszeiten
während der Ferien

Bremerhaven

Mo-Do 8.30-13.30 Uhr,

13.30-16.30 Uhr

Fr 8.30-13.30 Uhr

WIE SIE SICH ANMELDEN:

Online:

im Internet: www.wisoak.de

per E-Mail:

Bremen: info@wisoak.de

Bremerhaven: info-bhv@wisoak.de

Telefonisch:

unter der angegebenen Telefon-
nummer in der Kursbeschreibung

Persönlich:

im Service-Büro

BILDUNGSZEIT IM LAND BREMEN

Bremer Arbeitnehmer:innen haben einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungszeit. ** Das gleiche gilt für alle auswärtigen Arbeitnehmer:innen, die in Bremen ihren Arbeitgeber haben. Das Gesetz gewährt einen Anspruch von insgesamt 10 Tagen in zwei Jahren. Für Arbeitnehmer:innen wird vom Arbeitgeber das normale Arbeitsentgelt weitergezahlt.

Bildungszeit dient der politischen, beruflichen und allgemeinen Weiterbildung (§ 1 Abs. 1 BremBZG).

Das Land Bremen fördert die Bildungszeit. Die Bildungszeit zu dem von Ihnen beantragten Zeitpunkt kann nur abgelehnt werden, wenn zwingende betriebliche Belange oder Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer*innen, die unter sozialen Gesichtspunkten den Vorrang verdienen, entgegenstehen. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, Ihnen so frühzeitig wie möglich, in der Regel innerhalb einer Woche, mitzuteilen, ob Bildungszeit gewährt wird (§ 7 BremBZG). Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungszeit. Sollte es mit Ihrem Arbeitgeber Probleme geben, können Sie sich an die Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer wenden (Telefon 0421-36301-29).

**) Nach diesem Gesetz haben Beamte und Richter keinen Anspruch. Teilnehmen können sie aber auch, da es entsprechende Gleichstellungsregelungen gibt. Unsere Bildungszeiten in Bad Zwischenahn sind in der Regel auch in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt.

VERZEICHNIS UNSERER DOZENT:INNEN

der politisch-kulturellen Bildung

Aljes, Regina Krankenschwester, Coach, Dozentin

Altundag, Yilmaz Dipl.-Wirtschafts-Arabist, Trainer für Politik und Diversity

Benjes, Marten Geschäftsführer, Kaufmann, Coach

Bredemeyer, Hanke Schiffbauer, Florist, Dozent

Dakey, Anke Religionspädagogin, Coach, Trainerin

Demirel, Pierre Referent für Politische Bildung, Gästeführer

Düking, Dr. Ina Literaturwissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin

Flügge, Monika J. Theologin, Erwachsenenbildnerin

Gröh, Walter Dipl. Sozialwissenschaftler

Hedemann, Dr. Volker Historiker, Autor

Heß-Borski, Holger Dipl. Politologe

Hergesell, Dr. Burkhard Historiker, Autor

Holzner-Rabe, Christine Kunsthistorikerin, Pädagogin

Hünseler, Dr. Peter Dipl. Biologe

Kedenburg, Martina Lehrerin, Lektorin

Kempf, Uwe Lehrer, Erwachsenenbildner

Kersten, Dr. Franziska Geografin, Erwachsenenbildnerin

Knorr, Dr. Ellen Dipl.-Biologin, Umweltbildnerin

Mäulen, Claus Dipl.-Politologe

Müller, Markus Pädagoge, Biologe

Oldigs, Beenhard Dipl.-Sozialpädagoge, Wirtschaftswissenschaftler

Schepker, Dr. Jochen Ethnologe, Geograph

Schönherr, Dominik Unternehmensberater, Philosoph

Schünemann, Elke Krankenschwester, Dipl.-Geographin

Steger, Mirjam Journalistin, Coach

Stielike, Ursula Politologin, Lehrerin

Tönjes, Dieter Dipl.-Verwaltungswirt, Berufsberater, Trainer

Westphal, Alice Gesundheits- und Sozialökonomin, Präventologin, Coach

Zenth, Marga Politologin, Trainerin

Zimmermann, Nadja Friedens- und Konfliktforscherin, Trainerin

IMPRESSUM

Herausgeber:

Wirtschafts- und Sozialakademie der
Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH
Bertha-von-Suttner-Straße 17,
28207 Bremen

Geschäftsführung:

Dominic Bergner

Konzeption, Grafische Gestaltung:

Designbüro Möhlenkamp & Schuldt
www.dm-bremen.de

Fotos und Illustrationen:

Kay Michalak, Foto Erhardt,
Marc Bruxelle, william87,
Designbüro Möhlenkamp & Schuldt,
wisoak

Druck:

das druckhaus, Sagerstraße 36
28757 Bremen-Vegesack

Anzeigen:

FKS Werbeagentur

Liebe Leser:innen,

nach über einem Jahr Corona haben wir alle eine gewisse Routine im Umgang mit den damit einhergehenden Einschränkungen und somit können wir Ihnen trotz aller Ungewissheiten, die mit dem weiteren Verlauf der Pandemie verknüpft sind, ein gewisses Maß an Planungssicherheit bieten. Zum einen verfügen alle unsere Seminarhäuser über bewährte Hygienekonzepte, die wir schnell an sich verändernde Bedingungen anpassen können. Zum anderen hat die Corona-Krise vielfältige Auswirkungen, die kaum zu überschätzen sind, neben vielen negativen auch einige positive – der wisoak hat sie zu einem großen Sprung in Sachen Digitalisierung verholfen. Und unseren positiven Erfahrungen in der digital-gestützten Umsetzung von Bildungszeiten wollen wir im nächsten Jahr neue hinzufügen. Denn die Zukunft der Weiterbildung wird sicher in Präsenz- und digitalem Unterricht liegen, vorrangig in Mischformen, sogenanntem Hybridunterricht. Insofern freue ich mich, dass Sie nun erstmals auch aus einem breiteren Angebot an **ONLINE**-Bildungszeiten auswählen können.

Sie halten unser neues Seminarprogramm ›Gesellschaft, Politik, Gesundheit 2022‹ in den Händen – wir freuen uns über Ihr Interesse! Inhaltlich greifen wir wie gewohnt neben bewährten, gewissermaßen zeitlosen Themen wieder viele aktuelle Fragestellungen aus den gesellschaftspolitischen Debatten auf. Unser Programm behandelt politische und soziale Grundfragen, thematisiert Herausforderungen in Arbeitswelt, Umweltpolitik und Stadtentwicklung. Außerdem enthält es viele Angebote der Gesundheitsprävention.

Wenn Sie in 2022 (wieder) Ihr Recht auf Bildungszeit in Anspruch nehmen möchten, werden Sie bestimmt bei uns fündig! Wir laden Sie ein in unsere frisch sanierte Bildungsstätte in Bad Zwischenahn, in unsere Seminarhäuser in Bremen-Hastedt, in Bremen-Nord und Bremerhaven.

Ihr



Dominic Bergner
Geschäftsführer
der wisoak



Unser Qualitätssystem ist
zertifiziert nach DIN 9001

INHALT

3	Gesellschaftlicher Zusammenhalt	
4	Gesellschaft, Politik, Umwelt in Bad Zwischenahn	1
	5_Bildungszeiten/Bildungsurlaube 18_Wochenendseminare	
20	Gesellschaft, Politik, Umwelt in Bremen, Bremerhaven, Bremen-Nord	2
	21_Jahresthema 22_Politik kontrovers 23_Gesellschaft und Politik 26_Arbeitswelt 27_Stadtentwicklung/-geschichte 32_Umwelt/Politik	
35	Gesellschaft, Politik, Umwelt Online	3
	digitale Bildungszeiten über unsere E-Learning-Plattform https://e-learning.wisoak.de	
38	Gesundheit in Bremen, Bremerhaven, Bremen-Nord und Bad Zwischenahn	4
	39_Seminare in Bremen 44_Seminare in Bad Zwischenahn 45_Seminare in Bremen-Nord 46_Seminare in Bremerhaven	

DIE WISOAK

Die wisoak ist die Bildungseinrichtung der Arbeitnehmerkammer Bremen. Als Körperschaft des öffentlichen Rechts hat die Arbeitnehmerkammer unter anderem den gesetzlichen Auftrag, sich um die berufliche, allgemeine und politische Weiterbildung ihrer Mitglieder zu kümmern. Da alle im Land Bremen Beschäftigten Mitglieder der Arbeitnehmerkammer sind, zählt die Kammer circa 360.000 Mitglieder. – Für uns als wisoak ist es wichtig, eine so große und starke Institution als Gesellschafterin zu haben. Die damit verbundene Verpflichtung gegenüber den Mitgliedern der Arbeitnehmerkammer bedeutet für uns die Verpflichtung zum bestmöglichen Programmangebot, also zu Vielfalt und Transparenz, zu Praxis- und Zukunftsorientierung und natürlich zu Qualität und Professionalität. – Deshalb gilt: wisoak – die Adresse für Kompetenz und lebenslanges Lernen!



Die Bildungs- stätte in Bad Zwischenahn



Ein hohes Gut

Gesellschaftlicher Zusammenhalt ist gerade in Krisenzeiten ein hohes Gut – und gleichzeitig besonders gefährdet. Das zeigt uns auch die anhaltende Corona-Pandemie. Seit fast zwei Jahren hat das Virus unser Privat- und Arbeitsleben fest im Griff. Die Menschen haben zusammengehalten als es darum ging, schwächere Gruppen zu schützen – sind zu Hause geblieben, haben auf Feiern, Urlaub oder den Besuch der Großeltern verzichtet.

Nun wird es darum gehen, nach dem Virus auch die Folgen des Lockdowns gemeinsam zu bekämpfen – und die sichtbar gewordenen Schwachstellen einzelner Bereiche. Das Gastgewerbe und der stationäre Einzelhandel zum Beispiel waren stark betroffen, vor allem die zahlreichen Minijobberinnen und Minijobber gingen komplett leer aus: keine Arbeitslosenversicherung, kein Kurzarbeitergeld. Gleichzeitig sind große Geldsummen in staatliche Rettungspakete geflossen, um das Schlimmste zu verhindern, also Betriebe nicht pleite gehen zu lassen,

Beschäftigung zu halten. Doch wie wird die Gesellschaft mit dem Erbe dieser Pandemie umgehen? Wo kommt das Geld für die jetzt so nötigen Reformen im Gesundheitswesen her, oder für den ökologischen Wandel der Wirtschaft? Wie gewährleisten Wirtschaft und Politik, dass es auch künftig genügend Ausbildungs- und Arbeitsplätze gibt?

Die Pandemie darf nicht dazu führen, dass sich die Gesellschaft noch stärker in Arm und Reich spaltet, sie sollte vielmehr Ansporn sein, die zutage getretenen Schwachstellen schneller zu beheben als bisher. Denn etwas Gutes hat die Pandemie eben auch gezeigt: Politik und Verwaltung können schnell eingreifen und handeln, wenn es sein muss.

Wir freuen uns deshalb, dass die wisoak mit ihrem politischen Bildungsprogramm 2022 dazu einlädt, über den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft zu diskutieren. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!



Peter Kruse
Peter Kruse
Präsident der
Arbeitnehmerkammer



Ingo Schierenbeck
Ingo Schierenbeck
Hauptgeschäftsführer der
Arbeitnehmerkammer

10. Zwischenahner Gespräche

Gesellschaftlicher Zusammenhalt und Arbeitswelt

Welche sozialen Triebkräfte und Entwicklungen gefährden den Zusammenhalt und welche ›Klebstoffe‹ wirken integrativ und verbindend – in unserer Gesellschaft, auf betrieblicher Ebene? Welche Konsequenzen hat (fehlender) Zusammenhalt für die individuelle wie kollektive Lebensführung? Wie kann Spaltungen begegnet, wie kann Zusammenhalt gefördert werden? Welche Gestaltungsoptionen gibt es in den Unternehmen? Diese Leitfragen werden wir bei den Zwischenahner Gesprächen 2022 aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten und mit Fachleuten aus Theorie und Praxis diskutieren. Zu den Zwischenahner Gesprächen laden wir in unsere Bildungsstätte Bad Zwischenahn ein.



Bad Zwischenahn

06.10. – 07.10.2022 11400

Infos unter 0421-4499-836

22



JAHRESTHEMA: GESELLSCHAFTLICHER ZUSAMMENHALT

Ist der gesellschaftliche Zusammenhalt gefährdet – in Deutschland und europaweit? So fragt das Bundesministerium für Bildung und Forschung – und fördert deshalb bundesweit, in bemerkenswertem Umfang, sozial- und geisteswissenschaftliche Grundlagenforschung zum Thema Zusammenhalt. Die interdisziplinären Projekte sollen die Wirkungen von Krisen und Umbrüchen auf das gesellschaftliche Zusammenleben in den Blick nehmen. Und Aufschluss darüber geben, was eine Gesellschaft überhaupt zusammenhält, was sie ›robust, lebenswert und zukunftsfähig‹ macht, und wie Zusammenhalt künftig gestärkt werden kann. Ohne Frage: Es ist aus der Perspektive der Politischen Bildung längst überfällig, dem Thema gesellschaftlicher Zusammenhalt die ihm gebührende Aufmerksamkeit zu schenken und es in den Mittelpunkt auch der öffentlichen Auseinandersetzung zu rücken.

Wir tun das seit Jahr und Tag, immer wieder aufs Neue – mit unserem Seminarangebot der politisch-kulturellen Bildung. Denn es ist uns bewusst, dass gesellschaftlicher Zusammenhalt auch für das Funktionieren demokratisch verfasster Gesellschaften, für demokratische Verfahrens- und Umgangsformen, für Teilhabe und Partizipation in unserer Gesellschaft elementar ist. Seit geraumer Zeit und mit wachsender Tendenz nehmen Spaltung und Segregation zu, verstehen sich breitere Bevölkerungsgruppen nicht (mehr) als Teil unserer Gesellschaft, fühlen sich an den Rand gedrängt, politisch nicht vertreten – und bleiben am Ende auch Wahlen fern.

Im vorliegenden Veranstaltungsprogramm haben wir die Frage des gesellschaftlichen Zusammenhalts zum Jahresthema 2022 gemacht.

Wir laden Sie ein, mitzudenken, mitzudiskutieren, sich zu engagieren. Im Interesse einer demokratischen und lebenswerten Zivil- und Stadtgesellschaft.

1

Gesellschaft, Politik, Umwelt in Bad Zwischenahn

BILDUNGSZEITEN / WOCHENENDSEMINARE

PREISE

Ein **fünftägiges Bildungszeit-Seminar** kostet

- + ohne KammerCard: € 298,- (EZ incl. VP)
bzw. € 237,- (DZ incl. VP pro Person)
- + mit KammerCard: € 253,- (EZ incl. VP)
bzw. € 201,- (DZ incl. VP pro Person)

Ein **Wochenend-Seminar** kostet:

- + ohne KammerCard: € 191,- (EZ incl. VP)
bzw. € 159,- (DZ incl. VP pro Person)
- + mit KammerCard: € 162,- (EZ incl. VP)
bzw. € 135,- (DZ incl. VP pro Person)

EZ = Einzelzimmer DZ = Doppelzimmer VP = Vollpension

Sie suchen *Bildungszeiten/Bildungsurlaube* zu Themen aus Politik und Zeitgeschichte, Wirtschaft und Gesellschaft, Berufs- und Lebenswelt, Natur und Umwelt? Zu Themen und Fragen, die Sie bewegen, die gesellschaftlich kontrovers diskutiert werden, für die es häufig keine schnellen Lösungen gibt, die Wissen, Auseinandersetzung und Dialog mit Anderen erfordern – und einen Seminar-Ort, der die Suche nach einer guten Antwort fördert? – Dann sind Sie in der Bildungsstätte in Bad Zwischenahn genau richtig. Sie liegt in unmittelbarer Nähe des Zwischenahner Meeres. Hier gehören lebendiges Lernen und eine erholsame Atmosphäre zusammen. Sie sind herzlich willkommen!

PROGRAMMVERANTWORTUNG



Dr. Asmus Nitschke
Telefon 0421-4499-836
a.nitschke@wisoak.de

INFORMATION // ANMELDUNG



Birgit Kracke
Telefon 0421-4499-933
b.kracke@wisoak.de

Organisatorische Hinweise

Ein **fünftägiges Bildungszeit-Seminar** in Bad Zwischenahn beginnt montags um 10.30 Uhr und endet freitags am frühen Nachmittag, 14 Uhr. Es umfasst 38 Unterrichtsstunden und ist auch in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt.

Ein **Wochenend-Seminar** in Bad Zwischenahn beginnt freitags um 17.30 Uhr und endet sonntags am frühen Nachmittag (13.30 Uhr). Die Unterrichtszeit beträgt 18 Stunden. Auch die Wochenendseminare sind in Bremen als Bildungszeit anerkannt.

Alle Bildungsveranstaltungen entsprechen den im Bremischen Weiterbildungsgesetz in § 2.1 formulierten Zielen. Die Seminare werden gefördert von der Senatorin für Kinder und Bildung.

BILDUNGSZEITEN/ BILDUNGSURLAUBE

JAHRESTHEMA:

GESELLSCHAFTLICHER ZUSAMMENHALT

Miteinander leben: Was unsere Gesellschaft zusammenhält

Herausforderungen wie die Wirtschafts- und Finanzkrise, der Demografische Wandel oder der Wanderungsdruck führen fast unweigerlich zur grundlegenden Frage, was die Menschen eigentlich verbindet, was die Gesellschaft zusammenhält. Sind es Grundwerte wie Freiheit, Gerechtigkeit, Sozialstaatlichkeit? Sind es Vaterlandsliebe oder eine ›Leitkultur‹? Wie ist es um das Zusammenleben von ›Alteingesessenen‹ und Neubürgern, ›Ossies‹ und ›Wessies‹, jung und alt, besser und schlechter Verdienenden, arm und reich bestellt? Ist die Familie noch der soziale Kitt, ohne den eine funktionierende Gesellschaft nicht auskommt? Oder ist es das Engagement des Einzelnen – im Sport, in Naturschutzvereinen, in den politischen Parteien? Wir werden uns in diesem Seminar auf die Suche machen nach dem Gemeinsamen, nach Gemeinsinn – und Eigensinn in der globalisierten Welt.

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

02.05.–06.05.2022 10191 Ihr Dozent:
Dominik Schönherr

Respekt

Mangelnder Respekt vor der Polizei, mangelnder Respekt gegenüber der Justiz, mangelnder Respekt vor der Lehrerin oder dem Sanitäter, vor ›fremden‹ oder armen Menschen, im Sport vor Schiedsrichtern und dem Gegner, unter Arbeitskolleg:innen und gegenüber Vorgesetzten, unter Jugendlichen, in privaten Beziehungen und vor der Privatsphäre allgemein – die Liste der Klagen über respektloses Verhalten im Alltag, in unserem täglichen Miteinander ist lang. Dabei ist der Wunsch, respektiert zu werden, doch ein Grundbedürfnis. Warum wird das Gebot der Fairness, der Achtung und Anerkennung so oft missachtet? Wer trägt eigentlich politisch, gesellschaftlich und sozial Verantwortung für unseren Umgang miteinander? Und welchen Rahmen und welche Bemühungen gibt es, Respekt wieder zu mehr Anerkennung und Achtung zu verhelfen?

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

14.03.–18.03.2022 10320 Ihre Dozentin:
Dr. Ina Düking

Zivilcourage: Mut haben und das Wort ergreifen

Das mutige Eintreten für ›die richtige Sache‹ – auch und gerade dann, wenn andere schweigen oder wegsehen – ist eine wesentliche Voraussetzung für das Funktionieren einer zivilen und demokratischen Gesellschaft. Aber das ist bekanntlich leichter gesagt als getan, und es ist mit Risiken behaftet. In diesem Seminar geht es um die Bedingungen für couragiertes Eingreifen, also darum, Nein zu sagen und sich einzumischen, zivil zu bleiben und sich nicht von der Aggressivität der Situation anstecken zu lassen, mit der Angst vor Autoritätspersonen umzugehen, sachkundig die eigene Meinung zu äußern, Erkenntnis und Mut in konkretes politisches Handeln umzusetzen. Mit Stimm- und Körperübungen.

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

27.02.–03.03.2023 10020 Ihr Dozent:
Dominik Schönherr

Solidarität

Corona hat gezeigt: Auch unsere moderne Gesellschaft, der moderne Wohlfahrtsstaat und die moderne Arbeitswelt sind auf Solidarität angewiesen, brauchen solidarisches Für- und Miteinander. Aber was macht Solidarität eigentlich aus, wie entsteht sie? Widerspricht solidarisches Handeln nicht den Grundsätzen unserer individualisierten, aufs wirtschaftliche und aufs eigene Weiterkommen gezielten Risikogesellschaft? Wie kann Solidarität dauerhaft, auch ohne akute Bedrohung von außen oder innen, gefördert werden?

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

21.03.–25.03.2022 10080 Ihr Dozent:
Dominik Schönherr

Ethik und Moral in der modernen Gesellschaft

Wirtschaftsführer, die nur an Boni und Aktiengewinne denken, Steuerhinterziehung, Bestechung, schwarze Kassen ... Ist heute der Ehrliche der Dumme, wie manche behaupten? Soziale Unterstützung, Schutz der Schwächeren und gesellschaftliche Solidarität haben keine Konjunktur. Verliert unsere Gesellschaft die ›Verlierer‹ der Modernisierung aus dem Blick? Zerfällt unsere Gesellschaft in Parallelgesellschaften – die einen müssen sich einrichten in Hartz IV, die anderen füllen ihre Konten in Liechtenstein? Wie ist dieser Trend zur Spaltung, der auch in Bremen und Bremerhaven spürbar ist, zu stoppen? Wie kann sozialer Zusammenhalt gelingen?

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

07.02.–11.02.2022 10050 Ihr Dozent:
Dominik Schönherr

Bremen is 'ne schöne Stadt.

Sozialer Zusammenhalt und Stadtentwicklung

Befragungen zeigen: Bremer Bürgerinnen und Bürger schätzen die Lebensqualität ihrer Stadt – einer Stadt am Fluss, mit viel Grün, einer Stadt der schmucken ›Bremer Häuser‹ und einer Stadt der kurzen Wege. Und künftig? Aktuelle Stadtentwicklung muss mehr sein als die Bewahrung der Tradition. Eine zukunftsfähige Stadt braucht lebendige Quartiere, neue Entwicklungsräume, wieder engere Verknüpfungen von Wohnen und Arbeiten, neue Wohnformen für Junge und Alte, neue Formen von Mobilität. Das Seminar gibt Einblick in aktuelle Ansätze der breimischen Stadtentwicklungspolitik. Dazu werden Fachleute aus dem Bremer Politikbetrieb befragt. Aber wir werden auch selbst ›unsere Stadt der Zukunft‹ entwerfen!

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

19.09.–23.09.2022 11190 Ihr Dozent:
Uwe Kempf



POLITIK KONTROVERS

Rassismus – gestern, heute

Täglich erleben Menschen Rassismus, auch in Deutschland. Das wurde lange Zeit von Politik und Öffentlichkeit ignoriert. Mit dem Ende des Nationalsozialismus schien auch der Rassismus hierzulande überwunden. Vor allem die NSU-Morde und jüngst auch die Bewegung Black Lives Matter haben den Debatten über Rassismus neue Nahrung gegeben – und den Blick gelenkt auf die verschiedenen Formen von Diskriminierung im Alltag.

Welche Folgen hat Rassismus, für die Betroffenen wie für die Gesellschaft insgesamt? Wir werden in diesem Seminar auch der Frage nachgehen: Was ist Rassismus eigentlich, wie ist er entstanden, und warum glauben immer noch so viele Menschen, es gäbe Rassen?

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

29.08.–02.09.2022 10030 Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

CHRISTINA S. // Krankenschwester



Ich denke, nur durch das persönliche Berührtsein ist man auch in der Lage, weiter politisch zu handeln. Auch wenn man das erstmal als solches gar nicht wahrnimmt. Man tut es einfach. Und diese Veränderungsprozesse, die da im Kopf in Gang gesetzt werden, sind für dieses Handeln ganz wichtig.

Jetzt wird wieder in die Hände gespuckt ...

Funktioniert Wirtschaft(en) auch ohne Wachstum?

Wir leben in einem Wirtschaftssystem, das von dem Versprechen auf mehr lebt. Es kann sich nur durch Steigerung erhalten. Das führt aber auch zu Fehlentwicklungen: es gibt Lebens-, Sozial- und Politikbereiche, die langsam sind. Die Demokratie ist eine langsame Herrschaftsform, die Natur kann sich nicht so schnell erholen und Menschen sind schnell überfordert (›Erschöpfungsgesellschaft‹). Unter dem Druck der Beschleunigung ist unsere Umwelt, ist unser soziales Miteinander in Gefahr geraten. Ist Wirtschaften auch ohne permanentes Wachsen denkbar? Kurzum: Wie könnte eine solche Postwachstumsgesellschaft aussehen?

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

13.06.–17.06.2022 11070 Ihr Dozent:
Dr. Volker Hedemann

Wahrheit und Lüge in der Politik

Aufgebrachte Wutbürger schreien ›Lügenpresse‹. Journalisten beklagen das ›postfaktische Zeitalter‹, und ›alternativen Fakten‹. Und beide meinen eigentlich das Gleiche, nur umgekehrt: Die jeweils andere Seite verbiege die Wahrheit, und sie selbst müssten die Wahrheit verteidigen. Selten war die Wahrheit so umstritten. Manche ihrer Retter sehen das Heil im Faktencheck, andere wollen die sozialen Medien regulieren. Die derzeitige Wahrheitskrise wird nicht so einfach zu lösen sein. Als erstes empfiehlt sich, Naivität gegenüber der Bedeutung politischer Sprache abzulegen. Wir müssen verstehen, wie Politik mit Hilfe von Sprache unser Denken und Handeln beeinflusst. Wir werden uns aktuelle Debatten genauer anschauen und dabei auch überraschende Einblicke in unser kollektives politisches Denken bekommen.

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

31.01.–04.02.2022 10870 Ihr Dozent:
Dr. Volker Hedemann

Europa – was nun?

Glänzend schienen die Aussichten für ein geeintes Europa nach dem Wegfall des ›eisernen Vorhangs‹. Die Versöhnung mit Russland war nah, das Bündnis mit den USA stabil. Die Konflikte im Orient blendete Europa aus. Drei Jahrzehnte später ist alles anders: Die Konfliktlinien mit Russland und der Türkei haben sich verschärft. In den osteuropäische EU-Länder haben sich die antidemokratischen Tendenzen verfestigt. Das Verhältnis zu den USA ist beschädigt. Und die Kriege im Orient lassen das Flüchtlingselend wachsen. In allen Ländern Europas erhalten Rechtspopulisten Zuspruch bei den Unzufriedenen. Sind die Werte der Aufklärung: Humanismus, Vernunft, Meinungsfreiheit, Gewaltenteilung in Gefahr? Wie kann sich Europa in dieser globalen Gemengelage neu aufstellen und sein Selbstverständnis festigen?

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

14.03.–18.03.2022 10440 Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Orient und Okzident

Der Islam und der Westen

Das Verhältnis zwischen ›christlichem Abendland‹ und ›islamisch geprägtem Morgenland‹ ist seit den Anschlägen auf das World Trade Center besonders belastet. Auf die militärische und wirtschaftliche Überlegenheit des Westens antworten arabische Länder, so scheint es, mit ›der Öl-waffe‹ oder Terroranschlägen. Im Westen werden Einwanderer aus islamischen Ländern schnell unter Generalverdacht gestellt und Minarett- und Kopftuchverbote gefordert. In der politisch aufgeheizten Atmosphäre übersieht man schnell die Beispiele für gelungene Integration und funktionierende Zusammenarbeit zwischen ›Orient‹ und ›Okzident‹. Das Seminar ergründet Ursachen und Lösungsansätze des Konfliktes.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

07.11.–11.11.2022 10410 Ihr Dozent:

Dr. Jochen Schepker

Weltmacht USA – is America great again?

Der Sturm auf das Kapitol im Januar 2021 hat offengelegt, dass die USA sich in einer tiefen Krise befinden. Die Gesellschaft ist sozial und politisch gespalten in zwei Lager, die sich gegenseitig nicht mehr verstehen. Finanziell in eine aufstrebende Schicht der Wohlstuitierten bis Superreichen auf der einen Seite und eine vom Abstieg bedrohte Mittelklasse sowie eine von Obdachlosigkeit und Perspektivlosigkeit geprägten Unterschicht auf der anderen Seite. Dazu kommen uralte Probleme mit Rassismus, eine marode Infrastruktur und die schwindende Bedeutung als internationale Führungsmacht.

Doch die USA haben in der Vergangenheit schon viele Krisen gemeistert. Immer wieder gelang es, den Pioniergeist der Gründerväter zu wecken. Wohin führt der Weg der USA im 21. Jahrhundert?

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

23.01.–27.01.2023 10200 Ihr Dozent:

Dr. Jochen Schepker

China – die Weltmacht des 21. Jahrhunderts?

Die Volksrepublik China ist in kürzester Zeit zu einer führenden Industrienation und Weltmacht aufgestiegen. Grund genug, uns die widersprüchlichen Seiten dieser atemberaubenden Entwicklung anzuschauen. China hat eine Jahrtausende alte Hochkultur, hat die meisten Bewohner, die meisten Windenergie- und Solaranlagen der Welt, hat sich rasant von einem der ärmsten Entwicklungsländer zu einem Land mit mittlerem Pro-Kopf-Einkommen entwickelt und will mit ›Made in China 2025‹ auf dem Weltmarkt Technologieführerschaft erringen. Andererseits pustet China weltweit das meiste CO₂ in die Luft, vollstreckt am häufigsten die Todesstrafe und ist berüchtigt wegen Überwachung, Zwangsumsiedlungen, Internierungslagern.

Wir werden diese Superlative genauer unter die Lupe nehmen und Einblicke in das Alltagsleben in China erhalten.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

09.05.–13.05.2022 10120 Ihr Dozent:

23.01.–27.01.2023 10120 **Walter Gröh**

POLITISCHE UND GESELLSCHAFTLICHE GRUNDFRAGEN

Die alternde Gesellschaft

Zum Umgang mit Alter(n) in Deutschland

Sowohl die absolute, als auch die relative Zahl der Älteren steigt. Es gibt die ›fitten jungen Alten‹, aber auch die pflegebedürftigen und kranken Hochaltrigen, beide Gruppen wachsen stetig. Generell können viele ältere Menschen den schnellen Wandel der alltäglichen Anforderungen nicht mehr nachvollziehen. Welche Möglichkeiten gibt es für den Einzelnen, sich angemessen auf das Leben im Alter vorzubereiten? Wie kann die Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben ermöglicht bzw. verbessert werden?

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

20.06.–24.06.2022 10520 Ihre Dozentin:

Ursula Stielike

Voll im Trend – oder abgehängt?

Von Gewinnern und Verlierern unserer Gesellschaft

›Leistung muss sich lohnen!‹ Warum? Nur so macht ›Leistungsgesellschaft‹ Sinn. Über diesen Sinn – und den Unsinn, der möglicherweise darin steckt – wollen wir in diesem Seminar nachdenken. Denn Leistungsgesellschaft heißt heute: beruflich immer mehr leisten müssen in immer härterer Konkurrenz, viel investieren in den perfekten und attraktiven Körper, Multi-Tasking als Lebensprinzip, Voll im ›globalisierungsfit‹ schon in der KITA mit Englisch- oder Chinesisch-Unterricht – sonst droht Hartz IV. Gibt es wirklich nur diese Alternative: entweder das Hamsterrad des Auf-jeden-Fall-Mithaltens oder das Schicksal des ›Verlierers‹? Das Seminar zeigt, was diese Alternative aus unserer Gesellschaft macht – und was wir dagegen tun können.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

20.06.–24.06.2022 10620 Ihr Dozent:

Dominik Schönherr

Der Welthandel

Globalisierung und fairer Handel

Einen ›Beipackzettel der Globalisierung‹ gibt es (noch) nicht. Die Liste der Risiken und Nebenwirkungen wäre beachtlich. Warum profitieren Menschen in armen Regionen der Welt nicht vom Wirtschaftswachstum? Warum sind sie von Wirtschafts- und Finanzkrise(n), Konflikten und Kriegen besonders bedroht? Und was hat mein Handy mit dem Krieg am Kongo zu tun? Das Seminar stellt die Strukturen des Welthandels und die Dynamik der Globalisierung allgemeinverständlich und in überschaubare Themenfelder gegliedert dar. Außerdem werden wir Bedingungen für Fairen Handel aufzeigen.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

10.10.–14.10.2022 10040 Ihr Dozent:

Dr. Jochen Schepker



Auf der Suche nach dem Glück

Zur gesellschaftlichen Dimension eines begehrten Zustands

Goldsucher, Auswanderer, der Traumprinz – die Suche nach dem großen Glück treibt Menschen an. Aber was ist eigentlich Glück? Haben Menschen, die in Europa – und nicht in ärmeren Ländern – groß werden, Glück? So wie gesunde Menschen? Haben arbeits-, wohnungs- und mittellose Menschen einfach Pech? Wie entsteht Glück, was wird in unserer Gesellschaft als Glück verkauft, und warum scheint gerade heute in unserer Gesellschaft die Sehnsucht nach dem Glück besonders groß zu sein? Wenn wir Glück haben, kommen wir dem Glück endlich auf die Schliche.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

04.07.–08.07.2022 10170 Ihre Dozentin:
Mirjam Steger

Selbstop Optimierung

Oder: Selbstausbeutung?

In der Öffentlichkeit, in der Werbung und ›Online‹ wird der Körper als Objekt von Sehnsüchten, Idealen, Normen und Abgrenzungen inszeniert. Täglich bieten neue wissenschaftliche Erkenntnisse Rat und Orientierung zur allumfassenden Beherrschung und Optimierung von Leib und Seele. Wir sollen beruflich und privat Unternehmerqualitäten ausbilden und entwickeln. Der Mensch wird zu seinem eigenen Projekt. Er soll sein Dasein flexibel und selbstoptimierend über die gesamte Lebensspanne hinweg perfektionieren. Wohin führt die Arbeit am körperlich-seelischen Befinden? Werden Gesundheit, Wohlbefinden, Schönheit nur an ihrer Wettbewerbsfähigkeit gemessen? Wer sind Gewinner und Verlierer im Kampf um die Verfügung über unsere Körper?

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

16.01.–20.01.2023 10850 Ihr Dozent:
Dominik Schönherr

Die Macht der Medien

Wegweiser durch die Medienlandschaft

Massenmedien bestimmen unseren Alltag, quer durch alle Altersklassen, Bildungsschichten und sozialen Milieus. Die Dauer des täglichen Medienkonsums nimmt stetig zu – vor zwanzig Jahren waren es im Schnitt gut sechs Stunden, heute sind es bereits zehn. Rund um die Uhr auf Sendung, rund um die Uhr online. Die Grenzen zwischen Information und Werbung verschwimmen dabei zusehends. Und zunehmend bestimmen die sogenannten sozialen Medien unsere Wahrnehmung der Realität – und haben vielfach TV, Radio und Presse den Rang abgelaufen. Aber öffnen die neuen Medien vielleicht auch Tore zu mehr Teilhabe und Demokratisierung unserer Gesellschaft? Welche Kompetenzen brauchen wir heute, um uns im Medienschwung und in den medialen Konsumangeboten zurechtzufinden? Das Seminar schlägt Schneisen, gibt Orientierung, weist Wege. Und es hinterfragt die Macht der Medien.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

30.05.–03.06.2022 11390 Ihr Dozent:
Dominik Schönherr

Von Beethoven bis Bowie

Musik, Pop und Politik

Die Aussagekraft von Musik ist häufig stärker als gemeinhin vermutet. Man denke etwa an Rock'n'Roll, die Musik der Hippie-Bewegung, an Punk oder Hip-Hop-Musikstile, die gegen die jeweilige Gesellschaft, gegen herrschende Normen und Tabus aufbegehren. Deutlicher ist dies bei Songs sogenannter Liedermacher oder beim Musikkabarett zu erkennen. Schon in früheren Zeiten haben Komponisten wie Mozart, Beethoven oder Strawinsky mit ihrer Musik auf politische und gesellschaftliche Umstände reagiert. Musik als Mittel des Widerstands, Musik aber auch als Mittel der Manipulation.

Wir werden einen Blick werfen auf den Zusammenhang von Musik und Politik, wir schauen uns einige Theorien dazu an, diskutieren an namhaften Beispielen die Wechselwirkung von Musik und gesellschaftspolitischen Entwicklungen bzw. Ereignissen und schauen dann auch über den Tellerrand hinaus, auf die bildende Kunst.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

21.11.–25.11.2022 10630 Ihr Dozent:
Dr. Volker Hedemann

Von Pest und Cholera, Grippe und Corona

Seuchenschutz, Politik und Gesellschaft

Corona hat uns quasi über Nacht vor Augen geführt, wie anfällig und schutzlos auch moderne Gesellschaften und Staaten mit gut ausgebauten Gesundheitssystemen gegenüber Seuchen, Epidemien und Pandemien sein können. Das Seminar informiert über die sozialen, gesellschafts- und gesundheitspolitischen Dimensionen der Bedrohung des Menschen durch Infektionskrankheiten – in Geschichte und Gegenwart. Und es fragt danach, welche Lehren wir daraus für die Zukunft ziehen können.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

06.02.–10.02.2023 10610 Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Die übermüdete Gesellschaft

Fachleute schätzen, dass mehr als zwei Drittel aller Arbeitnehmer:innen an Schlafstörungen leiden und sechs Prozent der Gesamtbevölkerung bereits an chronischen Schlafstörungen. Schlafforscher und Mediziner halten Schlafstörungen mittlerweile für eine der ganz großen Volkskrankheiten. Dass Schlafmangel dauerhaft krank macht, ist unstrittig. Strittig sind Ursachen, Verantwortlichkeiten und Behandlungsmöglichkeiten. Manche Expert:innen betonen die individuelle Verantwortung – sowohl für die Entstehung als auch für eine angemessene Prävention. Andere sehen in den modernen Arbeitsbedingungen und unserer 24-Stunden-Non-Stop-Gesellschaft, verbunden mit Schichtarbeit, Stress und den Neuen Medien die Wurzel des Übels. Tatsächlich ist in unserer Gesellschaft ja wenig Schlaf zu einem Statussymbol geworden, es gilt als Zeichen besonderer Leistungsfähigkeit – und viel Schlaf als Zeichen von Faulheit.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

24.10.–28.10.2022 10230 Ihre Dozentin:
Elke Schünemann

Frauen, die die Welt beweg(t)en

Ein Seminar für Frauen und Männer

Das Seminar handelt von herausragenden, politisch engagierten Frauen und ihren ungewöhnlichen Lebensläufen. Von Frauen, die in ihren Herkunftsländern und international für soziale Verbesserungen, für Frieden, Demokratie und Menschenrechte gestritten oder gegen Rassismus gekämpft haben. So unterschiedlich ihre Lebenswege auch waren, es eint sie ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein, Weitblick und Menschenliebe. Zu Lebzeiten wurden sie geachtet und gerühmt, gefürchtet und bekämpft, aufgrund ihres Mutes und ihres fortschrittlichen Denkens. Noch heute sind viele ihre Forderungen aktuell, ihre Leistungen gegenwärtig und vorbildlich – denn sie haben ›die Welt bewegt‹.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

09.05.–13.05.2022 11230 Ihre Dozentin:
Christine Holzner-Rabe

Bedeutenden Männern auf der Spur

Ein Seminar für Frauen und Männer

Politiker, Unternehmer, Sponsoren, Erfinder: Der Schaffenskraft von Bremer Männern verdankt Bremen Bedeutendes. Ihre Spuren findet man im Stadtbild wie im Alltag. Etliche Bauwerke, Einrichtungen und Gesellschaften gäbe es ohne das Engagement, den Weitblick und die Leistungsstärke vieler bedeutender Männer nicht. Manche wurden zwar vergessen, andere hingegen würdigt(e) man in Form von Denkmälern oder Straßennamen. Das Seminar stellt herausragende Männer aus Bremen dar und ordnet sie in die Stadtgeschichte ein. Zudem wird der Frage nachgegangen, ob und wie sich die Sicht auf einzelne Personen zu deren Lebzeiten im Vergleich zur Folgezeit bis heute verändert hat.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

05.09.–09.09.2022 11340 Ihre Dozentin:
Christine Holzner-Rabe

Die Qual der Wahl

Von der Kunst, sich zu entscheiden

Viele Menschen haben ihre liebe Not mit der Vielzahl von Entscheidungen, die ihnen ständig abverlangt werden – in den unterschiedlichsten Lebenslagen und Alltagssituationen, in privaten, beruflichen, sozialen und politischen Fragen. Kein Wunder, wir leben ja auch in einer ›Multi-optionengesellschaft‹. Die Freiheit der Wahl und die Fülle der Wahlmöglichkeiten können schnell überfordern. Aber auch grundsätzlich stellt sich die Frage: Wie frei sind wir eigentlich tatsächlich bei der Entscheidungsfindung? Dieses Seminar beleuchtet Entscheidungssituationen und bietet Lösungsansätze. Und wir lernen dabei nützliche Methoden kennen, wie man zu guten Entscheidungen kommt.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

04.04.–08.04.2022 11080 Ihr Dozent:
Dieter Tönjes

Grenzen setzen, Nein sagen!

Eine Bildungszeit für Frauen

Grenzen zu setzen haben die meisten von uns – nicht ausreichend – erlernt. Eigentlich seltsam, da doch unser körperliches und seelisches Wohlbefinden eng mit der Achtung unserer eigenen Grenzen verknüpft ist. Grenzen und ›Nein‹ gut kommunizieren zu können, ist jedoch nicht nur in Bezug auf die täglichen Arbeitsbelastungen wichtig.

Wie aber angemessen mit Zumutungen und Belastungen, mit Aufdringlichkeit, Belästigungen und Übergriffen umgehen? Wie und durch wen kann ich im Unterstützung bekommen, im Betrieb, in der Öffentlichkeit? Welche Rechte habe ich als Betroffene, als Arbeitnehmerin? Was kann und müsste am Arbeitsplatz und in anderen gesellschaftlichen Bereichen vorbeugend getan werden? Wir möchten mit dieser Bildungszeit Frauen den Rücken stärken, sie ermutigen und ermächtigen, Grenzen zu setzen. Mit Informationen, Reflexionen, theaterpädagogischen Ansätzen und Körperübungen.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

11.07.–15.07.2022 10830 Ihre Dozentinnen:
**Nadja Zimmermann,
Marga Zenth**

KI – Künstliche Intelligenz

Ist es mit der Künstlichen Intelligenz (KI) wie mit allen anderen Technologien auch? Der Mensch kann sie für Gutes einsetzen oder für Schlechtes. Überall in der Welt, auch in Bremen, wird in Laboren, Firmen und Universitäten fieberhaft an einer Zukunftstechnik gearbeitet, die uns an Intelligenz weit überlegen sein wird. Daher: Wird KI unsere letzte Erfindung sein? Werden wir Menschen zu possierlichen Haustieren für Roboter, die wir selbst erschaffen haben? Wird also die Grenze zwischen Mensch und Maschine verschwinden? Schon jetzt scheinen Algorithmen zu wissen, wie man glückliche Menschen produziert. Nimmt die Freiheit also ab durch den Einsatz von KI? Und verzichten wir lieber auf unser Wahlrecht als auf unser Smartphone?

Diese Fragen drängen sich auf. Wir werden sie diskutieren und durch Besuche in Forschungseinrichtungen der Universität Bremen vertiefen. Roboter werden dann Popcorn für uns machen. Und wir erhalten Einblicke, wie KI sich im Gesundheitsbereich durchsetzt.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

12.09.–16.09.2022 10670 Ihr Dozent:
Dr. Volker Hedemann

Das Zeitalter des Nichts

Oder: Vom Sinn des Lebens

Immer mehr Menschen wenden sich von der Kirche ab. Der Glaube hat vielfach keinen Platz mehr im Leben. Ist dies nur ein vorübergehender Trend, eine Modeerscheinung – oder ist die Welt der Zukunft eine Welt ganz ohne Religion? Welchen Einfluss, welche Auswirkungen hat der neue Atheismus auf das christlich geprägte Abendland, auf Politik, Wirtschaft und Gesellschaft? Welche Alternativen verbleiben Menschen, die die Frage nach dem Sinn des Lebens – auf die eine oder andere Weise, mal mehr, mal weniger – umtreibt? Steht am Ende und am Ende des Lebens wirklich das ›Nichts‹?

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

05.09.–09.09.2022 10430 Ihre Dozentin:
Monika J. Flügge

Lebensqualität Gesundheit

Krankheit und Gesundheit im Spiegel der Gesellschaft

Medizin und Gesundheitsindustrie verheißen schnelle Hilfe bei fast allen erdenklichen Leiden. Doch die Kosten für dieses System steigen überproportional. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Was machen Lebensqualität und Gesundheit wirklich aus? Welche persönlichen Aktivitäten und Haltungen, vor allem aber: welche gesellschaftlichen Voraussetzungen sind notwendig, um von Lebensqualität Gesundheit sprechen zu können?

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

05.12.–09.12.2022 10700 Ihre Dozentin:
Elke Schünemann

Die Macht der Worte

Was Sprache über die Wahrnehmung der Welt sagt

Wir sind in der Lage, Menschen innerhalb von Sekunden ›in die Hölle‹ oder ›in den Himmel‹ zu schicken, allein durch Worte, die wir wählen. – Sprache ist die wichtigste Form menschlicher Kommunikation. Sie ist seit jeher auch Spiegel kultureller Gepflogenheiten, sie macht soziale und regionale Unterschiede deutlich, ist Instrument politischer und beruflicher Machterhaltung. Wie vielsagend sind Ansprachen von Politikern? Wie bildhaft ist unsere eigene Sprache? In diesem Seminar geht es um die Wirkung von Worten oder anders: um die Auswirkung von Worten und von Sprache, auf andere und auf uns selbst. Wir erkunden beispielhaft Politik-, Fach-, Amts-, Alltags- und Jugendsprachen sowie eigene und fremde Sprachmuster. Wir erweitern damit auch unsere Möglichkeiten, in unserem privaten, beruflichen und sozialen Umfeld präsent zu sein und solche Bereiche mitzugestalten.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

28.03.–01.04.2022 10600 Ihre Dozentin:
12.12.–16.12.2022 10600 **Dr. Ina Düking**

Gesellschaft ohne Zeit

Vom Zeit verlieren, Zeit sparen, sich Zeit nehmen

Haben Sie jetzt Zeit, diesen Text zu lesen? Passt der Seminartermin in Ihren Zeitplan? Das Seminar handelt von der Zeit. Und davon, wie wir gemeinhin mit Zeit umgehen, welche Folgen dies für das Leben und unsere Gesellschaft hat. Ohne Frage: Neue Techniken helfen uns, ›Zeit zu sparen‹, beschleunigen Arbeitsprozesse. Doch führt dies wirklich dazu, dass wir mehr Zeit für uns und Andere(s) haben? Um über diese Problemstellung nachzudenken, wollen wir uns eine Woche Zeit nehmen.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

28.02.–04.03.2022 10510 Ihre Dozentin:
Elke Schünemann

Übergänge im Lebenslauf

Übergänge sind zentrale Bestandteile des Lebens. Die biologischen Übergänge von der Geburt bis zum Tod werden durch soziale Strukturen und gesellschaftliche Institutionen geformt: durch Kindergarten, Schule, Ausbildungsplatz und Betrieb, durch Familie, Ehe oder Partnerschaft, schließlich auch durch verschiedene Formen und Aktivitäten des Lebens im Alter. Vollziehen sich diese Übergänge nicht im Einklang mit dem Leben, den Erwartungen der Umwelt, zum richtigen Zeitpunkt – kurz: finden Übergänge, zu spät, zu früh, in der ›falschen‹ Weise oder überhaupt nicht statt, dann entstehen Probleme der unterschiedlichsten Art. Im Zentrum dieses Seminars stehen die wichtigsten Übergänge im Leben des Menschen. Diese werden betrachtet unter dem Aspekt der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

28.11.–02.12.2022 10760 Ihre Dozentin:
Dr. Ina Düking

Der Knick im Lebenslauf oder der Lauf des Lebens

Gesellschaftlicher Wandel und individuelle Lebensplanung

Nicht selten versuchen Menschen ihr Leben genau zu planen – Ausbildung, Karriere, Heirat, Kinder, Alterssicherung. Doch häufig kommt es anders. Der einmal erlernte Beruf kann nicht mehr ausgeübt werden, Trennung vom Partner, ein Unfall, der Verlust des Arbeitsplatzes, Konflikte mit den Kindern, Geschwistern oder Eltern. Die äußere Sicherheit geht dann schnell verloren, wandelt sich in eine unsichere Perspektive – um so mehr in einer Zeit, in der bestehende gesellschaftliche Sicherungssysteme in vielen Punkten in Frage gestellt werden. Das Seminar wendet sich an Menschen, die vor dem Hintergrund des gesellschaftlichen Wandels über biografische Veränderungen, elementare Entscheidungen zukünftiger Lebensführung und Bedingungen für eine Neuorientierung nachdenken möchten.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

13.06.–17.06.2022 10770 Ihre Dozentin:
Dr. Ina Düking

Die Welle. Zur Verführbarkeit des Menschen

In der Projektwoche wagt der Gymnasiallehrer ein pädagogisches Experiment. Er möchte veranschaulichen, wie autoritäre Strukturen funktionieren und totalitäre Herrschaft entsteht. Denn seine Schüler halten es für ausgeschlossen, dass Faschismus und Holocaust sich wiederholen können. Der Lehrer gründet ein Bündnis, ›die Welle‹. Grundprinzipien sind unbedingter Gehorsam und uneingeschränkte Disziplin. Immer mehr Schüler schließen sich der Bewegung an. Es entsteht eine ›Mini-Diktatur‹ im Klassenzimmer. Andersdenkende werden ausgrenzt. Dann läuft das Experiment aus dem Ruder ...

Das Seminar nimmt den Film ›Die Welle‹ als Arbeitsgrundlage, um über die Verführbarkeit des Menschen, über gesellschaftliche Ausgrenzungsmechanismen und die Bedingungen für antidemokratische, diktatorische Herrschaft nachzudenken.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

31.01.–04.02.2022 10650 Ihre Dozentin:
Monika J. Flügge

ARBEITSWELT

New Work

Mehr als Kicker, Obstkorb und Homeoffice?

New Work ist mehr als ein ›Buzzword‹. In vielen Unternehmen ist das Modell der neuen Arbeitswelt bereits gelebte Realität. New Work kann als Antwort verstanden werden auf die zunehmende Komplexität und Geschwindigkeit in der Arbeitswelt. Werteorientiertes Handeln und Eigenverantwortung, sinnstiftendes und flexibles Arbeiten sowie neue Führungsstile sind wesentliche Kennzeichen von New Work.

Aber welche Branchen und Beschäftigungsgruppen sind überhaupt auf welche Weise betroffen? Was bedeutet New Work für den Arbeitsalltag konkret, für die Lebensführung der Menschen und für ihr kollektives, solidarisches Handeln? Wir werden Praxisbeispiele kennenlernen und mit Fachleuten sprechen.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

12.09.–16.09.2022 10380 Ihr Dozent:
Dominik Schönherr

Der ganz normale Wahnsinn?

Vom Sinn der Arbeit

Jeden Morgen wieder in die Tretmühle. Stress, Hektik und Fremdbestimmung – für viele Menschen ist Arbeit nur notwendiges Übel. Andere sehen in ihr ein Mittel zur Selbstverwirklichung. Ist die Sinnsuche in der Arbeit gefühlswundig oder kann sie beflügeln und Erfolg im Arbeitsleben vollkommen neu definieren? Ohne Frage: Wer keinen Sinn in der Arbeit mehr findet, verliert neben der Motivation auch Erfolgsgefühle und Gesundheit.

In dieser Bildungszeit betrachten wir den ›Sinn der Arbeit‹ aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Neben den gesellschaftspolitischen und finanziellen Aspekten fragen wir auch nach den individuellen Motiven: Wofür arbeite ich? Wie kann ich durch meine Arbeit mehr Sinn erfahren?

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

16.05.–20.05.2022 10480 Ihre Dozentin:
Anke Dakey

Aussitzen oder Auseinandersetzen

Vom Umgang mit Konflikten

Konflikte gehören zum Leben – in der Politik, am Arbeitsplatz, im Freundes- und Familienkreis. Hintergrund sind meistens unterschiedliche Bedürfnisse, Interessen und (Wert-) Vorstellungen. In diesem Seminar werden Möglichkeiten der konstruktiven Bearbeitung von Konflikten im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext erarbeitet und erprobt.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

21.11.–25.11.2022 10730 Ihr Dozent:
Dominik Schönherr

Unter Kolleg:innen

Vom Betriebsklima und seinen Störungen

Die Atmosphäre am Arbeitsplatz hängt nicht nur von der räumlichen Umgebung, den Inhalten und der Organisation des Arbeitsplatzes ab. Viel wichtiger ist oft das Verhältnis zu den Kolleg:innen und Vorgesetzten. Der Betrieb ist ein sozialer Organismus. Ein gutes Auskommen mit Kolleg:innen und Vorgesetzten ist einer der wichtigsten Faktoren für die eigene Lebensqualität. Wenn dicke Luft herrscht, Konflikte vor sich her geschoben werden, Anerkennung ausbleibt, ›Kleinkriege‹ am Arbeitsplatz laufen, leidet man als ganzer Mensch, die Lust an der Arbeit ohnehin. Findet man keine Lösung für solcherart Betriebsstörungen, können sich Konflikte bis zum Mobbing aufschaukeln.

In diesem Seminar steht die Atmosphäre am Arbeitsplatz im Mittelpunkt. Was sind die Gründe für ein schlechtes Betriebsklima, was kann man dagegen tun?

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

30.01.–03.02.2023 10300 Ihr Dozent:
Dominik Schönherr

Schon wieder etwas Neues ...

Wie flexibel und wandlungsfähig müssen Beschäftigte heute sein?

Alles ändert sich – ständig. Unsere Gesellschaft, unsere Lebensbedingungen, die Technik, das Klima, die Gesetze. Besonders rasant und tiefgreifend gehen die Veränderungen in der Arbeitswelt vorstatten: neue Aufgaben und Projekte, Änderungen in den Abläufen und der Organisation, neue Anforderungen, neue Belastungen – in immer kürzerer Zeit. Das Zauberwort heißt folgerichtig: Veränderungskompetenz. Sie wird als Schlüsselqualifikation für den ›Arbeitnehmer der Zukunft‹ angesehen. Doch der Mensch ist auch ein ›Gewohnheitstier‹.

Wir werden in diesem Seminar der Frage nachgehen, um welche Herausforderungen es sich in der modernen Arbeitswelt genau handelt, wie man mit dem Veränderungsdruck umgehen kann und wo die Grenzen der Flexibilität liegen.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

14.11.–18.11.2022 10530 Ihre Dozentin:
Anke Dakey

Arbeitsdruck und innere Erschöpfung

Wege zur Bewahrung von Engagement in Beruf und Alltag

Bei vielen berufstätigen Menschen machen sich Arbeitsverdichtung, Arbeitsdruck und fehlende Anerkennung zunehmend in Stressreaktionen und körperlichen Beschwerden bemerkbar. Innere Erschöpfung und das Gefühl, ausgebrannt zu sein, treten an die Stelle von Lebendigkeit und Freude an der Arbeit. In diesem Seminar werden Erscheinungsformen und Ursachen dieses Erschöpfungszustandes im Zusammenhang mit persönlichen und gesellschaftlichen Bedingungen reflektiert. Möglichkeiten des präventiven wie konstruktiven Umgangs werden erarbeitet.

 Bad Zwischenahn | Bildungszeit

04.04.–08.04.2022 10350 Ihre Dozentin:
Regina Aljes
28.11.–02.12.2022 10350

Raus aus dem Hamsterrad?

Wege zur Bewahrung von Engagement in Beruf und Alltag

Durch die hohe Arbeitsverdichtung und die fortschreitende Digitalisierung haben viele Menschen zunehmend das Gefühl, fremd bestimmt zu sein. In dieser Bildungszeit reflektieren wir den Berufsalltag und lernen, wie Stress im Alltag besser bewältigt, die eigenen Ressourcen geschont und die Selbstbestimmung gefördert werden können. Außerdem werden wir erfahren, welche Ansätze der Burn-out-Prophylaxe allgemein und auf betrieblicher Ebene wirksam werden können.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

27.06.–01.07.2022 10500 Ihre Dozentin:
Regina Aljes

Wertschätzung im Arbeitsleben

Mangel an Anerkennung ruiniert auf Dauer Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Und es gibt einen engen, unmittelbaren Zusammenhang zwischen Wertschätzung, Wohlergehen und Wertschöpfung. Wir werden in diesem Seminar an Hand von Beispielen herausarbeiten, woraus sich ›Wertschätzungskultur‹ und ›Identifikation mit der Firma‹ speisen. Und wir werden untersuchen, welche Wege es zu mehr Arbeitszufriedenheit gibt.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

14.02.–18.02.2022 10780 Ihre Dozentin:
Regina Aljes

Balance halten ...

... zwischen Arbeits- und Lebenswelt

Unsere Arbeitswelt befindet sich im rasanten Wandel und mit ihr die Koordinaten täglicher Lebensführung. Die veränderten Arbeitsbedingungen führen zu steigendem Leistungsdruck, erfordern eine hohe Flexibilität vom Arbeitnehmer und verändern das Verhältnis von Arbeit, Familie und Eigenzeiten. Die Vereinbarkeit von Beruf und Karriere und dem Leben in der Familie, verbunden mit der Betreuung von Kindern und/oder pflegebedürftigen Personen, bedeutet zweierlei: eine täglich immer wieder aufs Neue, individuell zu meisternde Aufgabe und eine gesamtgesellschaftlich wie politisch dringend zu lösende Herausforderung. Wir werden uns mit diesem spannungsreichen Verhältnis befassen, werden uns fragen, welchen Einfluss die Arbeit auf die Gestaltung unseres Lebens ausübt.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

16.05.–20.05.2022 10340 Ihre Dozentin:
12.12.–16.12.2022 10340 **Alice Westphal**

Was kommt nach der Arbeit?

Über den Abschied vom Erwerbsleben – und die Zeit danach

Der Übergang vom Erwerbsleben in die Rente stellt sich für viele Menschen als besonders einschneidendes Ereignis im Lebenslauf dar. Die Frage, wie sich der Alltag verändert, was man in der neuen Lebensphase tun möchte, ob man sich eher ins Private zurückzieht oder im sozialen Umfeld aktiv wird, sich ehrenamtlich in Gesellschaft und Politik engagiert – diese Frage wird auch vor dem Hintergrund einer ›alternden Gesellschaft‹ immer stärker zum Gegenstand öffentlicher Erörterungen. Wie kann und will ich das Leben ohne Erwerbsarbeit sinnvoll und befriedigend gestalten? Welche Fähigkeiten benötige ich dafür? Vor dem Hintergrund eigener beruflicher und biografischer Erfahrungen werden wir uns mit den Möglichkeiten einer aktiven und gesellschaftlich sinnvollen Gestaltung der Zeit nach dem Arbeitsleben befassen. Für Menschen vor dem absehbaren Berufsende. Für Menschen vor dem absehbaren Berufsende.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

25.04.–29.04.2022 10420 Ihre Dozentin:
19.09.–23.09.2022 10420 **Ursula Stielike**

DEUTSCHE GESCHICHTE, DEUTSCHE IDENTITÄTEN

1918/1919

Zur Aktualität einer historischen Zeitenwende

Die Zeitenwende 1918/19 beeinflusst das aktuelle Geschehen – mehr als wir gemeinhin annehmen. Sogenannte ›Reichsbürger‹ erkennen den Versailler Friedensvertrag nicht an und behaupten, wir lebten nach wie vor im Deutschen Reich. Der Todestag von Rosa Luxemburg und Karl Liebknecht ist fester Termin im Kalender der Linken. Redewendungen aus dem Kriegsjargon wie ›treulose Tomate‹, ›08/15‹ oder ›wummern‹ sind in die deutsche Alltagssprache eingeflossen.

Nicht nachbarschaftliches Miteinander, sondern rigorose Durchsetzung eigener imperialer Interessen bestimmte die Europapolitik der Kaiserzeit. Der Krieg hinterließ 1918 eine neue Welt, doch friedlicher war sie nicht. In Deutschland untergruben Republikfeinde die junge Demokratie. Das Bemühen um Völkerverständigung wurde bald von nationalistischen Kräften und Faschisten hinweggefegt. Sind die Gespenster des 1. Weltkriegs im 21. Jahrhundert zurückgekehrt? Mit Exkursion zu den Schauplätzen der Revolution 1918 nach Wilhelmshaven.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**

21.02.–25.02.2022 10840 Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Die Moorsoldaten und der Zirkus Konzentraxani

Ein Stück vergessene deutsche Geschichte wird wieder lebendig

2013 erschien das Buch ›Zirkus Konzentraxani‹. Auf der Basis realen Geschehens erzählen die Autoren eine Geschichte des Aufbegehrens gegen Entrechtung und Willkür im ›3. Reich‹. Es geht um eine Zirkusaufführung der Häftlinge des KZ Börgermoor. Am Ende der Aufführung wird das ›Moorsoldatenlied‹ gesungen. Die Aufführung hat eine große emotionale Wirkung, es kommt zu Annäherungen zwischen Wachpersonal und Häftlingen. Die brutale Unterdrückungsmaschinerie des KZ bekommt Risse ...

Nachkommen ehemaliger KZ-Häftlinge haben der Erzählung große Einfühlbarkeit und historische Nähe bescheinigt. Einer der beiden Autoren, Volker Hedemann, wird den Roman vorstellen und geschichtlich einordnen – und zum Ausgangspunkt grundsätzlicher Überlegungen machen: Welche Macht kann Kultur gegen Unfreiheit und Terror entfalten? Mit Exkursion.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
13.02.–17.02.2023 11370 Ihr Dozent:
Dr. Volker Hedemann

Die 50er Jahre

Zwischen Wirtschaftswunder und Rock'n'Roll

Die 50er Jahre werden gerne als ›Jugendphase der Bundesrepublik‹ bezeichnet, als eine Zeit der großen Weichenstellungen nach dem 2. Weltkrieg: Westintegration und Wiederbewaffnung, Wiederaufbau und -eingliederung von Millionen Vertriebenen und Flüchtlingen, dann das sogenannte Wirtschaftswunder. Und nachdem Helmut Rahn Deutschland zum Fußballweltmeister geschossen hatte, galt fortan die ebenso trotzig wie Richtung weisende Maxime: ›Wir sind wieder wer!‹.

Aber das ist nur eine Lesart der 50er Jahre. Waren sie nicht auch eine Zeit großer räumlicher, sozialer und kultureller Enge, eine Zeit autoritärer, ›schwarzer‹ Erziehungsmethoden und eine Zeit des kollektiven Schweigens der Kriegs- und NS-Vergangenheit? Wie haben die Menschen in den Städten oder auf dem Land, aber auch im anderen Teil Deutschlands, die 50er Jahre erlebt? Was hat ihren Alltag und ihre Lebenswirklichkeit geprägt – als Kind, Jugendliche:r oder Erwachsene:r, als Frau, als Mann? Wie waren die Arbeitsbedingungen, wer und was hat die Menschen bewegt – und die junge Generation in Bewegung gebracht? Bill Haley und Elvis Presley oder Peter Kraus und Conny Froboess?

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
07.02.–11.02.2022 11090 Ihr Dozent:
Dr. Volker Hedemann

Die 60er Jahre

Zwischen Berliner Mauer und Farbfernseher

Die 60er Jahre waren vom Kalten Krieg überschattet, sie zementierten die deutsche Teilung, und sie mündeten im westlichen Teil Deutschlands in die Rebellion der ›68er‹. Der ›Mief der Adenauer-Ära‹ wurde gelüftet, es kam zu einem kulturellen Aufbruch, auch in der DDR. Die Musik der Beatles eroberte heimische Wohnzimmer. Oswald Kolle nahm seinen Platz als Aufklärungspapst ein. Traditionelle Rollen und Normen, Autoritäten und Strukturen in Politik und Gesellschaft wurden hinterfragt – nicht nur von den aufkommenden sozialen Bewegungen. 1964 begrüßte man den millionsten ›Gastarbeiter‹. Und 1969 saßen dann Millionen Menschen vor dem Fernseher, als der erste Mensch den Mond betrat.

Aber wie haben die Menschen in den Städten und auf dem Land, in beiden Teilen Deutschlands, die 60er Jahre erlebt? Was hat ihren Alltag und ihre Lebenswirklichkeit geprägt – als Kind, Jugendliche:r oder Erwachsene:r, als Frau, als Mann? Wie waren die Arbeitsbedingungen, wer und was hat die Menschen bewegt – und die Generationen in Bewegung gebracht? Sicherlich das Auto, das des Deutschen liebstes Kind wurde, vielleicht auch Wencke Myhre oder Jimi Hendrix?

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
28.03.–01.04.2022 11100 Ihr Dozent:
Dr. Volker Hedemann

Die 70er Jahre

Zwischen Reform und Ölkrise, Protest und Disco

Die 70er Jahre stehen zunächst für eine Politik der Reformen und des ›Mehr Demokratie Wagens‹ (Wahlrecht mit 18, BAFöG und Bildungsoffensive, neue Betriebsverfassungs- und Mitbestimmungsgesetze usw.). Gegenüber den östlichen Nachbarn der Bundesrepublik bemühte man sich um Entspannung. Die Dekade steht aber auch für schwere Erschütterungen des Fortschrittsglaubens und der Wachstumseuphorie: Wirtschafts- und Ölpreiskrisen, in deren Folge es tatsächlich vier autofreie Sonntage gab, aber auch ein Anwerbestopp für ausländische Erwerbstätige. Die 70er Jahre waren auch das Jahrzehnt der sozialen Bewegungen, der Umwelt- und Anti-Atomkraftbewegung, der Friedens- und Frauenbewegung. Die Terror-Anschläge der Roten Armee Fraktion (RAF) läuteten ›die bleierne Zeit‹ ein. Meilensteine auch: die legendären Boxkämpfe Muhammad Alis, der Siegtreffer des Magdeburgers Sparwasser über den späteren Fußballweltmeister oder der Kinofilm ›Saturday Night Fever‹.

Wie erinnern die Menschen in beiden Teilen Deutschlands die 70er Jahre? Was hat ihren Alltag und ihre Lebenswirklichkeit geprägt – als Kind, Jugendliche:r oder Erwachsene:r, als Frau, als Mann? Wie waren die Arbeitsbedingungen, was hat die Menschen noch bewegt – oder auf die Palme gebracht? Katja Ebstein und Costa Cordalis oder Pink Floyd und Deep Purple?

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
02.05.–06.05.2022 11110 Ihr Dozent:
Dr. Volker Hedemann

Die 80er Jahre

Eine goldene Dekade?

Willkommen in den 80er Jahren. So begrüßen die Betreiber einer eigens für diese Dekade eingerichteten Website ihre Besucher. Und offenkundig sehnen sich in Deutschland nicht wenige Erwachsene danach, wieder in die 80er Jahre zurückzukehren. Warum? Damals gab es noch keine Handys und kein Internet. Der Bundeskanzler hieß Helmut, erst Schmidt, dann Kohl. Die Rente schien sicher, die Welt halbwegs übersichtlich geordnet. Erst am Ende des Jahrzehnts stürzte mit der Mauer auch die zweigeteilte Weltsicht ein: hier der freie Westen, dort der geknebelte Ostblock. Der sogenannte Heimcomputer kündigte den Anbruch des neuen Informationszeitalters an. Musikalisch sorgten zunächst Kassetten, Walkman und CD für neuen und mobilen Hörgenuss. Die Popikonen Michael Jackson und Madonna sowie die Neue Deutsche Welle drückten der Musik-Dekade ihren Stempel auf. Die US-Serien Dallas und Denver-Clan flimmerten daheim über die Mattscheibe. Und Arbeitsmigranten halfen hüben und drüben, den Wohlstand zu mehren. Nato-Doppelbeschluss und Tschernobyl, auch die Barschel-Affäre und Hitlers vermeintliche Tagebücher markierten Einschnitte in der politischen Geschichte Westdeutschlands. Weltpolitisch wurden die 80er Jahre gerahmt durch den Einmarsch sowjetischer Truppen in Afghanistan einerseits und die Niederschlagung des Protestes auf dem Pekinger Platz des Himmlischen Friedens andererseits.

Wie erinnern die Menschen in beiden Teilen Deutschlands die 80er Jahre? Was hat ihren Alltag und ihre Lebenswirklichkeit geprägt – als Kind, Jugendliche:r oder Erwachsene:r, als Frau, als Mann? Wie waren die Arbeitsbedingungen, was hat sie (noch) bewegt?

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

10.10.–14.10.2022 11120 Ihre Dozentin:

Dr. Ina Düking

HEINER R. // Polizeibeamter



Politische Bildung hat auf jeden Fall meine Persönlichkeit gestärkt. Der Bildungsurlaub ist wie ein Forum, ein Schonraum; man konnte sich ausprobieren, und wenn man daneben lag, dann war das auch nicht schlimm, weil es den anderen ja auch so ging.

Die 90er Jahre

Wendezeiten

Am 3. Oktober 1990 trat die DDR offiziell der Bundesrepublik bei. Nun wuchs also wieder zusammen, was zusammengehört (Willy Brandt). Rostock-Lichtenhagen wurde zum Symbol eines entfesselten Fremdenhasses, der sich immer wieder entladen sollte, nicht nur in der Ex-DDR. In Westdeutschland löste die Wiedervereinigung einen bemerkenswerten Wirtschaftsboom aus, Ostdeutschland hingegen musste sich politisch, wirtschaftlich und sozial einer Rosskur unterwerfen. Der Kalte Krieg zwischen den Westmächten und den Staaten des sogenannten Ostblocks war mit dem Zerfall der Sowjetunion beendet. Aber es entstanden neue Konflikte und Kriege, auch in Europa. In die 90er Jahre fällt außerdem die digitale Revolution. Computer, Internet und Mobiltelefone begannen nicht nur das Wirtschaftsleben, sondern die zwischenmenschliche Kommunikation insgesamt grundlegend umzukrempeln, weltweit. Im Kino füllten Titanic, Pretty Woman und Jurassic Park die Kassen. Pink Floyd inszenierten in Berlin mit ihrer Open-Air-Spektakel The Wall das größte und aufwändigste Konzertevent auf deutschem Boden. Ansonsten prägten Boygroups und Techno mit Großveranstaltungen wie der Love Parade die massentaugliche Popkultur.

Wie erinnern die Menschen in beiden Teilen Deutschlands die 90er Jahre? Was hat ihren Alltag und ihre Lebenswirklichkeit geprägt – als Kind, Jugendliche:r oder Erwachsene:r, als Frau, als Mann? Wie waren die Arbeitsbedingungen, was hat sie (noch) bewegt?

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

21.02.–25.02.2022 11130 Ihre Dozentin:

20.02.–24.02.2023 11130 **Dr. Ina Düking**

Unorthodox

Einblicke in jüdische Lebenswelten

Die Netflix-Miniserie ›Unorthodox‹ erzählt die Geschichte einer jungen Frau, die sich von der ultraorthodoxen Religionsgemeinschaft der Samariter in New York befreit und ein neues Leben in Berlin anfängt. Auf der ganzen Welt, auch in der arabischen, wurde der Film gefeiert. Es gab aber auch Kritik: im Film würden antijüdische Stereotype bedient, und angesichts zahlreicher antisemitischer Übergriffe in Berlin sei es nicht akzeptabel, die Stadt als sicheren Zufluchtsort für Juden darzustellen.

Wir werden uns Filmausschnitte ansehen und die unterschiedlichen Sichtweisen diskutieren. Zum besseren Verständnis werden religiöse, politische, historische und philosophische Erkenntnisse herangezogen. Geplant ist auch ein Besuch bei der jüdischen Gemeinde in Oldenburg.

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

21.03.–25.03.2022 10270 Ihr Dozent:

Dr. Volker Hedemann

Deutschland – wie wir wurden, was wir sind

Deutschland steht im Vergleich zu vielen anderen Ländern Europas geradezu glänzend da, ist zum attraktiven Einwanderungsland und zum Vorbild geworden, Worte wie ›Schuldenbremse‹ oder ›Gründlichkeit‹ haben Einzug in andere Sprachen gehalten – als Richtschnur für eigenes staatspolitisches Handeln. Doch das ist nur die eine Seite der Medaille. Die Schere zwischen Arm und Reich ist gleichzeitig immer weiter auseinander gegangen, arme und reiche Wohnquartiere drohen in deutschen Großstädten weiter auseinander zu driften. Wie ist Deutschland zu dem geworden ist, was es heute ist, und wo geht die Reise weiter hin?

Bad Zwischenahn | Bildungszeit
24.01.–28.01.2022 11360 Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

STADTGESCHICHTE, STADTENTWICKLUNG

Vom Überseehafen zur Überseestadt

Wo die Zukunft Bremens liegt?

Die Superlative purzeln, wenn Städtebau-Planer und Politiker von der Überseestadt sprechen. Der Strukturwandel dieses maritimen Viertels vom ›Überseehafen‹ zur modernen ›Überseestadt‹ steht im Mittelpunkt des Seminars. Wir werden herausarbeiten, welche Perspektiven das Projekt Überseestadt für die Zukunft Bremens bietet. Wir werden den ›Stadtteil im werden‹ besuchen und mit Beteiligten und Planern des Projektes ins Gespräch kommen.

Bad Zwischenahn | Bildungszeit
27.06. – 01.07.2022 11300 Ihr Dozent:
Uwe Kempf

Bremen und das Meer

Hafenarbeit und Hafenpolitik

Bremen und Bremerhaven haben eine lange Tradition als Hafenstädte, und die Schifffahrt hat ihren frühen Wohlstand geprägt. In der Hafenentwicklung spiegelt sich schon früh, was heute Globalisierung genannt wird – und die bedeutende Rolle, die Bremen dabei spielt. Das Seminar wird darstellen, wie Stadtpolitik und Schifffahrt aufeinander eingewirkt haben. Wir werden uns mit den Arbeitsbedingungen im Hafen beschäftigen. Und wir werden uns mit der Frage befassen, welche Einflüsse die zukünftige Entwicklung der bremischen Häfen bestimmen.

Bad Zwischenahn | Bildungszeit
25.04.–29.04.2022 11280 Ihr Dozent:
Uwe Kempf

Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen

Bremen – eine Stadt im Wandel

1966 wurden im Bremer Überseehafen die ersten Container angelandet. Vorausgegangen war die weitreichende Entscheidung der Bremer Lagerhaus, den genormten Transportbehälter nach Deutschland zu holen. Die Stahlbox revolutionierte den Betrieb im Hafen und beeinflusste die weitere Entwicklung der Wirtschaftsstandorte Bremen und Bremerhaven. Zeitsprung: Im Bremer Überseehafen gibt es heute längst keinen Containerumschlag mehr. Der wurde bald nach Bremerhaven verlagert – und die Bremer Hafenbecken zugeschüttet. Und wo es einst nach Kaffee und Tabak roch und sich Hafenkneipen und sündige Meile befanden, wächst heute ein ganz neuer Stadtteil heran, der ›Überseeträume‹ aufs Neue beflügelt. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Frage, wie maritime Wirtschaft und Globalisierung die Stadtentwicklung in Bremen bestimmt haben.

Bad Zwischenahn | Bildungszeit
14.02.–18.02.2022 10150 Ihr Dozent:
28.11.–02.12.2022 10150 **Uwe Kempf**

 Besuchen Sie uns auch auf Facebook:
facebook.com/belladonna.bremen

Bei uns stehen Frauen
im Vordergrund

- Vorträge zu aktuellen Themen
- Seminare zur beruflichen und kulturellen Bildung
- Coaching und Seminare für Existenzgründerinnen
- Bremer Frauenarchiv und Dokumentationszentrum

Öffnungszeiten: Büro: Mo, Di 10–17 Uhr; Mi, Do 10–19 Uhr; Fr 10–15 Uhr
 Archiv: Di 13–15 Uhr, Do 15–18.30 Uhr

belladonna

Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e. V.

Telefon: 0421.70 35 34

service@belladonna-bremen.de

www.belladonna-bremen.de

belladonna bietet Praktikumsplätze und freut sich über ehrenamtliche Helferinnen

Sonnenstraße 8
 28203 Bremen

Bremen is 'ne schöne Stadt.

Befragungen zeigen: Bremer Bürgerinnen und Bürger schätzen die Lebensqualität ihrer Stadt – einer Stadt am Fluss, mit viel Grün, einer Stadt der schmucken ›Bremer Häuser‹ und einer Stadt der kurzen Wege. Und künftig? Aktuelle Stadtentwicklung muss mehr sein als die Bewahrung der Tradition. Eine zukunftsfähige Stadt braucht lebendige Quartiere, neue Entwicklungsräume, wieder engere Verknüpfungen von Wohnen und Arbeiten, neue Wohnformen für Junge und Alte, neue Formen von Mobilität.

Das Seminar gibt Einblick in aktuelle Ansätze der bremischen Stadtentwicklungspolitik. Dazu werden Fachleute aus dem Bremer Politikbetrieb eingeladen. Aber wir werden auch selbst ›unsere Stadt der Zukunft‹ entwerfen!

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
19.09.–23.09.2022 11190 Ihr Dozent:
Uwe Kempf

NATUR, UMWELT UND POLITIK

Mensch und Natur

Seit ca. 3,5 Milliarden Jahren gibt es Leben auf der Erde, die ersten Menschen traten vor ca. 1,8 Millionen Jahren in Erscheinung. Von Anfang an befand sich der Mensch in intensiver Auseinandersetzung mit der Natur, wurde durch sie geprägt und hat sie selbst verändert.

Dieses Seminar setzt sich mit dem Grundverhältnis des Menschen zur Natur auseinander – und der Frage, wie sich die Haltung zur Natur entwickelt hat, wodurch sie heute geprägt ist und welche gesellschaftlichen Folgen sich ergeben haben.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
11.07.–15.07.2022 10900 Ihre Dozentin:
Dr. Franziska Kersten

Entfesselte Kräfte: Natur- und Technikkatastrophen

Ob Sturmfluten, Hochwasser oder Starkregen, ob Bhopal, Tschernobyl oder Fukushima – diese Stichworte und Städtenamen stehen stellvertretend für Umwelt-, Natur- und Technikkatastrophen, hierzulande und weltweit. Und die Liste ist sehr lang. Bei vielen sogenannten natürlichen Schadensereignissen und Unfällen hat(te) der Mensch seine Hand im Spiel, unmittelbar oder mittelbar. Katastrophen vernichten Existenzen, bringen Tod, Elend und Verzweiflung. Sie sind bestenfalls auch Weckrufe. Denn sie können helfen, Fehlentwicklungen zu korrigieren, für besseren Schutz der Menschen zu sorgen und das Leben sicherer machen.

Wir werden in diesem Seminar die Ursachen von Katastrophen genauer unter die Lupe nehmen und erfahren, was der Mensch aus ihnen gelernt hat – und was nicht.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
14.03.–18.03.2022 1094 Ihr Dozent:
Marten Benjes

Flüsse

Lebensadern der Menschen

Seit Menschengedenken werden Flüsse geschätzt, gefürchtet – und genutzt: als Trinkwasserreservoir, Nahrungsquelle, Siedlungsraum, Wasserstraße, Energielieferant, Grenz-, Trenn- und Schutzlinie, als Urlaubsziel und für Badevergnügen. Flüsse dienen auch zur Kühlung von Industrieanlagen oder zur Verklappung von Abfällen. Ihre natürlichen Überflutungsgebiete, die Auen, gehören zu den artenreichsten, aber auch zu den am stärksten bedrohten Lebensräumen. Begradigung und Kanalisierung, die Errichtung von Staustufen und Dämmen sowie andere, für die Natur oft verheerende Eingriffe in Flusslandschaften zeugen davon, dass die ›Lebensadern der Natur‹ mehr und mehr zu wirtschaftlichen ›Lebensadern der Menschen‹ umfunktionierte wurden. Die Wassergüte der Flüsse in Deutschland hat sich in den letzten Jahrzehnten insgesamt wieder etwas gebessert. Am schlechtesten ist es noch um Weser und Ems bestellt. Mit Exkursion.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
14.11.–18.11.2022 10970 Ihr Dozent:
Markus Müller

Nach uns die Sintflut?

Der Klimawandel und seine Folgen

Das Wetter schlägt immer häufiger Kapriolen. Stürme, Dürre, Hitze, steigender Meeresspiegel, Naturkatastrophen. Die Angst vor der Klimakatastrophe geht um. Neben natürlichen Faktoren sind vor allem der Mensch und die von ihm zu verantwortenden Eingriffe zum Klimafaktor geworden. Dieses Seminar informiert über Ursachen und die verschiedenen Erklärungen für die Veränderung des Klimas. Wir werden der Frage nachgehen, was getan werden muss, um das Gleichgewicht der Natur zu erhalten.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
09.05.–13.05.2022 10950 Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Grüner Wasserstoff, Windkraft

Bremen und die Energiewende

Bei der Umsetzung der Energiewende richtet sich die Hoffnung – besonders in Norddeutschland – vor allem auf zwei Energieträger: Wasserstoff und Windkraft. Wasserstoff kann als Energieträger überall eingesetzt werden, wo Wärme und Strom benötigt werden. Kommt der zu seiner Gewinnung benötigte Strom aus erneuerbaren Energien, zum Beispiel aus Windkraft, dann gilt er als grün und klimaneutral. Seine Derivate können außerdem als Treibstoff für Flugzeuge und Schiffe eingesetzt werden. Fachleute sind sich einig: Die Energiewende kann nur gelingen, wenn viel, viel Wasserstoff produziert wird. Und viel Strom aus Windenergie. So sehen es zumindest die norddeutschen Bundesländer. Sie wollen ihren Standortvorteil nutzen und dafür sorgen, dass vorrangig Windkraft zur Produktion von grünem Wasserstoff eingesetzt wird. Bremen und Bremerhaven würden in vielerlei Hinsicht langfristig von der Energiewende profitieren. Wir werden die Energiewende genauer unter die Lupe nehmen. Mit Exkursion.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
05.12.–09.12.2022 10930 Ihr Dozent:
Marten Benjes

Die Nordsee

Wirtschaftsraum, Müllkippe, Urlaubsziel

Sie ist eines der meist befahrenen Meere der Welt, wird als Wirtschaftsraum genutzt, nimmt Unmengen an Abwasser auf und ist Müllkippe für Schifffahrt und Industrie. Und sie ist nach wie vor ein sehr beliebtes Urlaubsziel ... Das Seminar setzt sich mit der Ökologie und den Belastungsfaktoren für die Nordsee auseinander und stellt die Frage, was Politik, Wirtschaft, Gemeinden und der Einzelne tun können und müssen, um den Lebensraum Nordsee auf lange Sicht zu erhalten. Wir werden mit Fachleuten sprechen, und es findet eine Exkursion zu Problembereichen der Nordsee statt.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
29.08.–02.09.2022 10910 Ihr Dozent:
Markus Müller

Wälder

Ökologie, Nutzung, Schutz

Im Zentrum dieses Seminars steht der vermeintlich unvereinbare Gegensatz zwischen unberührten Wäldern (»Urwald«) und von Menschen genutzten Wäldern. Nach einer einführenden Darstellung der unterschiedlichen Waldsysteme der Erde wird ausführlich auf Ökologie und Nutzungsgeschichte heimischer Wälder eingegangen.

Das Seminar erläutert die große Bedeutung, die Wälder sowohl für den Erhalt der Artenvielfalt wie auch für Klima und Wasserhaushalt haben. Weitere Themen sind: Waldnutzung, der nachwachsende Rohstoff »Holz« und Möglichkeiten und Chancen einer naturverträglichen Forstwirtschaft. Mit Exkursion.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
04.07.–08.07.2022 11010 Ihr Dozent:
Dr. Peter Hünseler

Im Konflikt mit der Natur

Die Veränderung der Natur durch den Menschen am Beispiel der Bad Zwischenahner Umgebung

Das Seminar handelt von den schätzenswerten Kleinodern der Natur der Zwischenahner Gegend. Es thematisiert anhand konkreter, aktueller und regionaler Beispiele die grundsätzliche Auseinandersetzung zwischen den Belangen des Naturschutzes einerseits und den wirtschaftlichen Interessen einer aufstrebenden Metropolregion andererseits. Wie hat sich die Natur im Ammerland verändert, was ist verloren gegangen, was ist noch erhalten und welche Konsequenzen haben diese Veränderungen? Wie wird Natur eigentlich bewertet? Kann man die Zerstörung von Natur ausgleichen? Welche Möglichkeiten haben Bürger:innen, Naturschutzinteressen zu vertreten?

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
30.05.–03.06.2022 10960 Ihr Dozent:
Markus Müller

Das Geschäft mit dem Essen

Nahrungskonzerne und Agrargroßbetriebe haben Lebensmittel schon längst zu Industriegütern gemacht. Mit Nahrungsmitteln lässt sich gutes Geld verdienen. Wer hinter die Kulissen industrieller Nahrungsmittelproduktion schaut, erhält zuweilen beklemmende Einblicke in die Mechanismen der modernen Nahrungsmittelproduktion. Muss die Politik nicht klare, begrenzende Regeln setzen und Mensch, Tier und Natur schützen? Ist eine ökologische, tier- und naturschonende Landwirtschaft nur ein Nischenprodukt, das gegen die billig produzierte Ware nie wirklich ankommt?

Dieses Seminar setzt sich mit den Bedingungen der Nahrungsmittelproduktion auseinander und diskutiert die Möglichkeit von Alternativen. Exkursionen und Erkundungen vor Ort stehen mit auf dem Programm.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
30.05.–03.06.2022 11000 Ihre Dozentin:
Dr. Franziska Kersten

Welterbe Natur

Naturwunder zwischen Schutz und Nutzung

Mit der Auszeichnung Weltnaturerbe sind einzigartige Ökosysteme vor unserer Haustür wie das Wattenmeer oder der Buchenwald auf eine Stufe gestellt mit dem Grand Canyon in den USA, dem Great Barrier Reef Australiens oder der Serengeti in Tansania. Laut UNESCO hat die Menschheit ein Anrecht auf Schutz und Erhalt ihrer Welt-naturdenkmäler. Aber: Beflügelt die weltweite Aufmerksamkeit als Weltnaturerbe nicht auch den Massentourismus und ist damit vor allem wirtschaftlich lukrativ? Wie sehr ist die deutsche Naturlandschaft an der Nordsee durch das Ausbaggern von Schifffahrtsrinnen, durch Kabelverlegungen für Windparks, durch Ölförderung oder Fischerei tatsächlich gefährdet? Oder wird Natur(erbe) am Ende zum Ausstellungsobjekt – das gar nicht mehr betreten werden darf?

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
28.02.–04.03.2022 10980 Ihr Dozent:
Markus Müller

Wald. Moor.Heide

Über die Nutzung eines gefährdeten Naturraums

Das Seminar stellt die Ökologie von Wäldern, Mooren und Heiden vor und befasst sich mit den Auswirkungen menschlichen Wirtschaftens und Eingreifens auf die Natur.

Neben der historischen Entwicklung stehen die heutigen Bemühungen, Naturnutzung und Naturschutz in Einklang zu bringen, im Zentrum der Betrachtung. Mit Exkursion.

 **Bad Zwischenahn | Bildungszeit**
17.10.–21.10.2022 10920 Ihr Dozent:
Dr. Peter Hünseler

WOCHENEND-SEMINARE

Der Ursprung der Menschheit

Eine Frage von politischer Brisanz

Ursprungsmythen müssen wieder vermehrt dafür herhalten, Unterdrückung, Ausbeutung und Herrschaftsansprüche zu rechtfertigen. So erwächst zum Beispiel in neo-konservativen Kreisen in den USA eine heftige Opposition gegen die Evolutionstheorie. ›Kreationisten‹ bezeichnen Darwin als Teufel und stellen die biblische Schöpfungsgeschichte dagegen. In diesem Seminar werden Theorien und Mythen über die Entstehung der Menschheit vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Erkenntnisse betrachtet und die Frage untersucht, warum gerade dieses Thema von so hoher politischer Brisanz ist.

 **Bad Zwischenahn | Wochenendseminar**

04.03.–06.03.2022 13400 Ihr Dozent:
Dieter Tönjes

Eine andere Geschichte der Menschheit

Ist der Mensch im Grunde gut? Sind wir bislang von ganz falschen, viel zu pessimistischen Grundannahmen ausgegangen, nämlich dass der Mensch im Kern egoistisch und im Zweifelsfall nur auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist? Sind Staat und Zivilisation eben nicht Garant dafür, dass Barbarei sich nicht Bahn bricht? Sind Menschen, geraten sie unter Druck, also in Not- und Ausnahmesituationen, vielmehr hilfsbereit und solidarisch – und nicht rücksichtslos und grausam? Kurzum: Muss die Geschichte der Menschheit vielleicht neu gedacht und neu geschrieben werden? Das behauptet vollmundig der junge niederländische Historiker Rutger Bregmann. Er kann in der Tat viele verblüffende Beispiele und Belege für diese seine Behauptung anführen; sie regen – wie Yuval Harari ›Kurze Geschichte der Menschheit‹ – an zu einer etwas anderen Reise durch die Menschheitsgeschichte.

 **Bad Zwischenahn | Wochenendseminar**

02.12.–04.12.2022 13730 Ihr Dozent:
Marten Benjes

Pest, Cholera und Corona

Seuchenschutz, Politik und Gesellschaft

Ist der Mensch im Grunde gut? Sind wir bislang von ganz Corona hat uns quasi über Nacht vor Augen geführt, wie anfällig und schutzlos auch moderne Gesellschaften und Staaten mit gut ausgebauten Gesundheitssystemen gegenüber Seuchen, Epidemien und Pandemien sein können. Das Seminar informiert über die sozialen, gesellschafts- und gesundheitspolitischen Dimensionen der Bedrohung des Menschen durch Infektionskrankheiten – in Geschichte und Gegenwart. Und es fragt danach, welche Lehren wir daraus für die Zukunft ziehen können.

 **Bad Zwischenahn | Wochenendseminar**

06.05.–08.05.2022 13980 Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Gier

Todsünde oder Triebfeder der Menschheit?

Gier ist ein Gefühl, zutiefst menschlich, und – zumindest vordergründig – zutiefst unsozial. Sie ist ein universelles Phänomen: Aristoteles unterstellte Menschen, die nach Geld gierten, den Sinn des Lebens nicht erkannt zu haben. Die mittelalterliche Kirche geißelte Habgier – neben Hochmut, Wollust, Zorn, Völlerei, Neid und Trägheit – als Todsünde. Und nicht zuletzt am Beispiel der Finanzkrise oder des Dieselskandals zeigte sich deutlich: Wenn gieriges Verhalten von den Mächtigen vorgelebt wird, dann sinkt die Schwelle für Regelverletzungen und Skrupellosigkeit auch bei anderen.

Aber Gier hat durchaus auch positive Seiten: Sie motiviert ungemein, sorgt zielstrebig fürs eigene Weiterkommen. Kann sie auch Triebfeder sein für positive Entwicklungen, die der Allgemeinheit zugutekommen? Wir wollen dieses Wochenende für eine intensive Diskussion nutzen und an vielen Beispielen zu einer eigenen Haltung zu einem verpönten Gefühl finden.

 **Bad Zwischenahn | Wochenendseminar**

11.11. – 13.11.2022 13020 Ihr Dozent:
Dieter Tönjes

Was liest du gerade?

Literatur als Spiegel der Gesellschaft

Es gibt Leseratten und Bücherwürmer. Und es gibt Menschen, die nur ab und zu ein Buch in die Hand nehmen. Manchmal ist Lesen mit großen Anstrengungen verbunden, manchmal bereitet die Lektüre eines Buches so großes Vergnügen, dass man um sich herum alles vergisst. Allen Unkenrufen zum Trotz: das Bücherlesen hat sich nicht überlebt. Und: Literatur ist immer noch ein vorzügliches Spiegelbild der Gesellschaft, ein Spiegelbild gesellschaftlicher Befindlichkeiten, Fragestellungen und Auseinandersetzungen. Der Haken beim Buchlesen ist nur: tiefere und nachhaltige Erkenntnisse erschließen sich häufig erst in der Reflexion, nach weiteren Recherchen, im Gespräch mit Anderen. In diesem Seminar werden wir ausgewählte zeitgenössische Literatur von Juli Zeh bis Margaret Atwood ›gegen den Strich bürsten‹ und im Hinblick auf ihre gesellschaftspolitische Aussagekraft untersuchen.

 **Bad Zwischenahn | Wochenendseminar**

06.05.–08.05.2022 13010 Ihre Dozentin:
Dr. Ina Düking

Die Macht der Worte

Was Sprache über die Wahrnehmung der Welt sagt

Wir sind in der Lage, Menschen innerhalb von Sekunden ›in die Hölle‹ oder ›in den Himmel‹ zu schicken, allein durch Worte, die wir wählen. – Sprache ist die wichtigste Form menschlicher Kommunikation. Sie ist seit jeher auch Spiegel kultureller Gepflogenheiten, sie macht soziale und regionale Unterschiede deutlich, ist Instrument politischer und beruflicher Machterhaltung. Wie vielsagend sind Ansprachen von Politikern? Wie bildhaft ist unsere eigene Sprache? In diesem Seminar geht es um die Wirkung von Worten oder anders: um die Auswirkung von Worten und von Sprache, auf andere und auf uns selbst. Wir erkunden beispielhaft Politik-, Fach-, Amts-, Alltags- und Jugendsprachen sowie eigene und fremde Sprachmuster.

 Bad Zwischenahn | Wochenendseminar

28.10.–30.10.2022 13390 Ihre Dozentin:
Dr. Ina Düking

Orient und Okzident

Das Verhältnis zwischen christlichem Abendland und islamisch geprägtem Morgenland ist seit den Anschlägen auf das World Trade Center besonders belastet. Auf die militärische und wirtschaftliche Überlegenheit des Westens antworten die arabischen Länder, so scheint es, mit der ›Ölwaffe‹ oder mit Terroranschlägen. Im Westen werden Immigranten aus islamischen Ländern dann schnell unter Generalverdacht gestellt und Minarett-, Burka- und Kopftuchverbote gefordert. In dieser politisch aufgeheizten Atmosphäre übersieht man schnell die Beispiele für funktionierende Kooperation zwischen Orient und Okzident. Besonders die Türkei versucht, einen Ausgleich zwischen Orient und Okzident herzustellen. Das Seminar ergründet Ursachen und Lösungsansätze des Konfliktes.

 Bad Zwischenahn | Wochenendseminar

07.10.–09.10.2022 13290 Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Die Türkei

Die Türkei wird zur Gruppe der 20 wichtigsten Industrieländer gezählt. Die Flüchtlingskrise hat schlagartig deutlich gemacht, wie wichtig die Türkei aus geostrategischen Gründen für Europa ist. Wirtschaftsliberale Modernisierung hier, Islamisierung dort – die Türkei unter Erdogan, vor allem sein antidemokratisches Machtgebaren, gibt dem Westen viele Rätsel auf: Kann das rigorose Vorgehen der türkischen Staatsorgane gegen oppositionelle, politisch unliebsame Akteure, gegen ethnische, religiöse und soziale Minderheiten toleriert werden? Ist die Türkei außenpolitisch ein verlässlicher Partner? Welche Rolle wird der (politische) Islam (künftig) in der türkischen Politik und Gesellschaft spielen? Das Seminar vermittelt Basiswissen über die moderne Türkei. Und es diskutiert das Für und Wider einer EU-Mitgliedschaft.

 Bad Zwischenahn | Wochenendseminar

11.11.–13.11.2022 13170 Ihr Dozent:
Dr. Jochen Schepker

Der wichtigste Job der Welt!?

Kindheitserinnerungen prägen!

pib-bremen.de
Tel. 0421 95 88 200



Wir von PiB beraten, qualifizieren und begleiten Sie dabei, Kinder und Jugendliche für kurze oder lange Zeit zu unterstützen.

PiB

Pflegekinder in Bremen
gemeinnützige GmbH

Beschlussfassung

- rechtzeitige Einladung § 29 II
 - durch den/die Vorsitzende
 - rechtzeitig
 - mit TD*
- Beschlussfähigkeit feststellen § 31 I₁ (Menge d. gesetzl. Mitglieder)
- Beschlussfassung § 31 II
 - Mehrheit d. Anwesenden PR-Mitglieder
 - § 32 Abs 1 zu beachten
- Protokoll + Anwesenheitsliste § 34
 - Wahlprotokoll d. Beschlüsse
 - + Abstimmungsergebnis
 - eigenhändig abtragen

2

Gesellschaft, Politik, Umwelt in Bremen, Bremerhaven, Bremen-Nord

BILDUNGSZEITEN

PREISE

Ein **fünftägiges Bildungszeit-Seminar** kostet

- + ohne KammerCard: € 102,-
- + mit KammerCard: € 92,-

Einzelne Angebote haben andere Preise. Diese finden Sie direkt bei der Veranstaltung.

SEMINARZEITEN

Wenn nicht anders angegeben:

- + Montag bis Freitag
- 8.30–13.30 Uhr

UNSERE SEMINARHÄUSER

in Bremen

Bertha-von-Suttner-Straße 17
28207 Bremen

in Bremerhaven

Barkhausenstraße 16
27568 Bremerhaven

in Bremen-Nord

Achterturt 4
28757 Bremen

Sie möchten sich mit Standpunkten, Meinungen und Perspektiven zu wichtigen, kontrovers diskutierten Themen aus Stadtpolitik und Geschichte, aus Ihrer Lebens- und Arbeitswelt oder aus Natur und Umwelt auseinandersetzen? Sie möchten mehr wissen über die gesundheitlichen Folgen von Arbeitsbelastungen und Wege finden, mit den Herausforderungen gesellschaftlicher Umbrüche umzugehen? – Mit unserem Bildungsangeboten vor Ort öffnen wir Ihnen spannende Zugänge zu komplexen Fragestellungen aus Gesellschaft und Politik.

PROGRAMMVERANTWORTUNG



Dr. Asmus Nitschke
Telefon 0421-4499-836
a.nitschke@wisoak.de

INFORMATION // ANMELDUNG



BREMEN
Birgit Kracke
Telefon 0421-4499-933
b.kracke@wisoak.de



BREMERHAVEN
Ulrike Bode
Telefon 0471-595-39
u.bode@wisoak.de

BREMEN-NORD
Elke Behnke
Telefon 0421-6690-31
e.behnke@wisoak.de



JAHESTHEMA:

GESELLSCHAFTLICHER ZUSAMMENHALT

Solidarität

Corona hat gezeigt: Auch unsere moderne Gesellschaft, der moderne Wohlfahrtsstaat und die moderne Arbeitswelt sind auf Solidarität angewiesen, brauchen solidarisches Für- und Miteinander. Aber was macht Solidarität eigentlich aus, wie entsteht sie? Widerspricht solidarisches Handeln nicht den Grundsätzen unserer individualisierten, aufs wirtschaftliche und aufs eigene Weiterkommen geeichten Risikogesellschaft? Wie kann Solidarität dauerhaft, auch ohne akute Bedrohung von außen oder innen, gefördert werden?



Bremerhaven | Bildungszeit

27.06.–01.07.2022 18121 Ihr Dozent:

17.10.–21.10.2022 18121 **Yilmaz Altundag**

Gerechtigkeit und Demokratie

Haben gutsituierte, wohlhabende Bürger und Bürgerinnen Verantwortung Menschen gegenüber, die in Armut leben? Ist die Verteilung von Rechten, Möglichkeiten und Ressourcen in Deutschland fair und gerecht? Sind soziale Gerechtigkeit und Demokratie politische Ideale, die in Konflikt miteinander geraten können? Wenn ja, wer entscheidet dann, welches Prinzip Vorrang hat?

In diesem Seminar werden die Begriffe soziale Gerechtigkeit und Demokratie anschaulich und anhand konkreter Beispiele erläutert. Wir werden darüber diskutieren, in wie weit sie einander bedingen – und wie gerecht eigentlich Demokratie ist bzw. sein kann.

Geplant sind Gespräche mit Expert:innen und eine Exkursion ins Bremische Landesparlament.



Bremerhaven | Bildungszeit

05.12.–09.12.2022 18171 Ihr Dozent:

Yilmaz Altundag

Arm und Reich

Der zweite Armuts- und Reichtumsbericht für das Bundesland Bremen verdeutlicht: Der Bremer Senat stellt sich dem Thema Armut und diskutiert es. Gleichzeitig sind die Bemühungen, die Armutsrisiken zu verringern, bislang wenig erfolgreich. Im Gegenteil. Mehr Menschen als in allen anderen Bundesländern (über 20%) gelten in Bremen mittlerweile als armutsgefährdet. Durch die Aufnahme von Geflüchteten hat sich die Situation weiter verschärft. Auf der anderen Seite ist das Einkommen nur aus Vermögen in Bremen mehr als in jedem anderen Bundesland in den letzten Jahren weiter gestiegen. Wie geht das zusammen? Wir werden in diesem Seminar – auch mit Unterstützung von Fachleuten – genauer hinschauen: Wie drücken sich Armut und soziale Ungleichheit konkret aus? Wie kann die Kluft zwischen Arm und Reich verringert werden?



Bremen | Bildungszeit

17.10.–21.10.2022 15020 Ihr Dozent:

Beenhard Oldigs

Bremerhaven | Bildungszeit

04.04.–08.04.2022 18091 Ihr Dozent:

Beenhard Oldigs

Bremen-Nord | Bildungszeit

10.10.–14.10.2022 85880 Ihr Dozent:

Beenhard Oldigs

Weltreligionen in Bremen/Bremerhaven

Den wenigsten in Bremen Lebenden ist bewusst: Im kleinsten Bundeland sind alle großen Weltreligionen vertreten. Manche Religionsgemeinschaften sind in der Stadtgesellschaft mehr, manche weniger präsent. Auch wenn es Ansätze eines gut funktionierenden interreligiösen Dialogs gibt: Was die verschiedenen Religionen miteinander verbindet, ist häufig nicht bekannt. Vor allem jüdische und muslimische Gläubige sind im Alltag auch von Ablehnung oder gar Hass bedroht, müssen immer wieder herhalten als Sündenböcke, suchen und brauchen Schutz.

Das Seminar hilft zu entdecken, mit wem wir eigentlich (auch) zusammenleben. Es öffnet Türen zu Innenwelten von Religionsgemeinschaften, bietet Einblicke in Gebetshäuser und Rituale. Und es macht erfahrbar, auf welche Weise die verschiedenen Gemeinden im Alltag auch sozialintegrativ wirken.



Bremen | Bildungszeit

28.03.–01.04.2022 15870 Ihr Dozent:

21.11.–25.11.2022 15871 **Pierre Demirel**

Bremerhaven | Bildungszeit

25.04.–29.04.2022 18351 Ihr Dozent:

07.11.–11.11.2022 18351 **Pierre Demirel**

Bremen ist 'ne schöne Stadt.

Sozialer Zusammenhalt und Stadtentwicklung

Befragungen zeigen: Bremer Bürgerinnen und Bürger schätzen die Lebensqualität ihrer Stadt – einer Stadt am Fluss, mit viel Grün, einer Stadt der schmucken ›Bremer Häuser‹ und einer Stadt der kurzen Wege. Und zukünftig? Aktuelle Stadtentwicklung muss mehr sein als die Bewahrung der Tradition. Eine zukunftsfähige Stadt braucht lebendige Quartiere, neue Entwicklungsräume, wieder engere Verknüpfungen von Wohnen und Arbeiten, neue Wohnformen für Junge und Alte, neue Formen von Mobilität. Das Seminar gibt Einblick in aktuelle Ansätze der bremischen Stadtentwicklungspolitik. Dazu werden Fachleute aus dem Bremer Politikbetrieb eingeladen. Aber wir werden auch selbst ›unsere Stadt der Zukunft‹ entwerfen!



Bremen | Bildungszeit

30.05.–03.06.2022 15000 Ihr Dozent:

Uwe Kempf

Bremen | 4-Tage-Bildungszeit

01.11.–04.11.2022 15000 Ihr Dozent:

Preis: **Uwe Kempf**

€ 84,- / Mit KammerCard € 76,-



Grundeinkommen für alle – ohne Gegenleistung?

Wer Hartz IV oder andere ›staatliche Transferleistungen‹ erhält, muss sich erklären – gegenüber Behörden, gegenüber der öffentlichen Meinung. Die Scham, auf staatliche Fürsorge angewiesen zu sein, lähmt – und verhindert gesellschaftliches Engagement. Das behaupten jedenfalls Kritiker des bestehenden Sozialsystems. Es stigmatisiere die Betroffenen, sei ineffizient und habe zu einer wuchernden Bürokratie geführt. Da außerdem ›Arbeit für alle‹ eine Illusion sei, fordern sie: das bedingungslose Grundeinkommen. 800–1.000 Euro für jeden Bürger, monatlich, netto. Wer mehr will, kann zur Arbeit gehen und dazuverdienen. Gleichzeitig sollen alle steuer- oder abgabefinanzierten Sozialleistungen wie Hartz IV, Bafög oder Kindergeld abgeschafft werden. Aber: Ist das machbar, finanzierbar, wünschenswert? Bei dem Thema scheiden sich die Geister.



Bremerhaven | Bildungszeit

16.05.–20.05.2022 18361 Ihr Dozent:

Hanke Bredemeyer

Propaganda

Oder: Wie Politische Manipulation funktioniert

Leben wir in einer neuen Ära der Propaganda? Eigentlich gilt der Mensch doch als vernunftbegabtes Wesen: Rationale Entscheidungen, das Abwägen von wissenschaftlichen Informationen und Argumenten sollten die Grundlage für politische Zustimmung – oder Ablehnung sein. Doch das Erstarken des Populismus zeigt, dass sich heute wieder mit gezielter Desinformation, mit Fake News und Alternative Facts, mit pauschaler Diffamierung von Medien und demokratischen Institutionen, mit der Mobilisierung von Gefühlen und (kurzfristiger) Erregung, (wieder) gut Politik machen lässt.

Wir werden in dieser Bildungszeit untersuchen, wie sich die politische Kommunikation in den letzten Jahrzehnten verändert hat und was die Ursachen dafür sind. Und wir werden herausfinden, wie politische Manipulation funktioniert und wie man sich vor ihr schützen kann.



Bremerhaven | Bildungszeit

14.02.–18.02.2022 18401 Ihr Dozent:

19.09.–23.09.2022 18401 Yilmaz Altundag

Betongold

Wohnungsnot und Wohnungspolitik in Deutschland

In Ballungsräumen wird die Finanzierung einer Wohnung für viele Haushalte zunehmend zum Problem. Betroffen ist längst auch ›die Mitte der Gesellschaft‹, sind Facharbeiter, Erzieherinnen oder Pflegepersonal. Vielerorts muss fast die Hälfte des Einkommens nur für Miete aufgebracht werden. Niedersachsen und Bremen fehlen nach Schätzungen des Mieterbundes im kommenden Jahrzehnt bis zu 340.000 neue Wohnungen. Die Ursachen für die Rückkehr der ›Wohnungsfrage‹ (Friedrich Engels) sind vielfältig. Fest steht: Die Finanzkrise 2008/2009 hat in Deutschland den Trend verstärkt, aus Gründen kurzfristiger Rendite in den Immobilienmarkt zu investieren, Wohnungen nur als gewinnbringende Geldanlage zu betrachten. Und der Staat hatte sich aus dem sozialen Wohnungsbau weitestgehend zurückgezogen. Welche Auswege gibt es heute aus der Wohnraummisere?



Bremerhaven | Bildungszeit

30.05.–03.06.2022 18001 Ihr Dozent:

Beenhard Oldigs

Verkehrspolitik heute

Die mobile Gesellschaft sucht neue Verkehrskonzepte und Fahrzeuge

Das Auto der Zukunft wird klein, leicht und elektrisch sein, sagen die Experten. Wie sieht die Zukunft von Bahn und Flugzeug aus? Die Mobilität der Menschen steigt stetig. Wie verteilt sich in Zukunft der Verkehr auf öffentliche und private Verkehrsmittel? Brauchen wir nicht ganz andere Mobilitätssysteme? Verkehr ist laut, erhöht die Unwirtlichkeit der Städte. Bürger leisten Widerstand gegen neue Verkehrsprojekte wie ›Stuttgart 21‹, den Transrapid in München oder die Küstenautobahn A22. Wie kann das alles zusammengehen? Das Seminar will neugierig machen auf die Entwicklung der ›mobilen Stadtgesellschaft‹. In diesem Zusammenhang werden wir uns auch mit carsharing Projekten befassen. Gespräche mit Fachleuten beleuchten Hintergründe.



Bremen | Bildungszeit

30.05.–03.06.2022 15300 Ihr Dozent:

Holger Heß-Borski



Bremerhaven | Bildungszeit

29.08.–02.09.2022 18161 Ihr Dozent:

Holger Heß-Borski

Orient und Okzident

Der Islam und der Westen

Das Verhältnis zwischen ›christlichem Abendland‹ und ›islamisch geprägtem Morgenland‹ ist seit den Anschlägen auf das World Trade Center besonders belastet. Auf die militärische und wirtschaftliche Überlegenheit des Westens antworten arabische Länder, so scheint es, mit der ›Ölwaffe‹ oder Terroranschlägen. Im Westen werden Einwanderer aus islamischen Ländern schnell unter Generalverdacht gestellt und Minarett- und Kopftuchverbote gefordert. In der politisch aufgeheizten Atmosphäre übersieht man schnell die Beispiele für gelungene Integration und funktionierende Zusammenarbeit zwischen ›Orient‹ und ›Okzident‹. Das Seminar ergründet Ursachen und Lösungsansätze des Konfliktes.



Bremerhaven | Bildungszeit

31.01.–04.02.2022 ONLINE 18711 Ihr Dozent:

12.09.–16.09.2022 ONLINE 18711 Yilmaz Altundag

19.12.–23.12.2022 ONLINE 18712

Weltmacht USA – is America great again?

Der Sturm auf das Kapitol im Januar 2021 hat offengelegt, dass die USA sich in einer tiefen Krise befinden. Die Gesellschaft ist sozial und politisch gespalten in zwei Lager, die sich gegenseitig nicht mehr verstehen. Finanziell in eine aufstrebende Schicht der Wohlstuierten bis Superreichen auf der einen Seite und eine vom Abstieg bedrohte Mittelklasse sowie eine von Obdachlosigkeit und Perspektivlosigkeit geprägten Unterschicht auf der anderen Seite. Dazu kommen uralte Probleme mit Rassismus, eine marode Infrastruktur und die schwindende Bedeutung als internationale Führungsmacht.

Doch die USA haben in der Vergangenheit schon viele Krisen gemeistert. Immer wieder gelang es, den Pioniergeist der Gründerväter zu wecken. Wohin führt der Weg der USA im 21. Jahrhundert?

Bremerhaven Bildungszeit			
10.01.–14.01.2022 ONLINE	18421	Ihr Dozent:	
16.05.–20.05.2022	18422	Yilmaz Altundag	
21.11.–25.11.2022 ONLINE	18421		

Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?

Wer hat das Sagen in Europa? Welche Interessen dominieren in der EU, wessen Belange scheinen eher auf der Strecke zu bleiben? Wie erklärt sich das weit verbreitete Unbehagen an der Europäischen Union in der Bevölkerung, warum findet die Europakritik von AFD und ›Pegida‹ so großen Zuspruch? Schließlich: Wird die europäische Staatengemeinschaft die Herausforderungen des Einwanderungsdrucks meistern können?

Die Bildungszeit vermittelt Basiswissen über die EU und ihre wichtigsten Politikfelder. Er setzt sich mit Kritik wie Mythen rund um die EU auseinander und untersucht auch, welchen Nutzen Bremen und Bremerhaven vom Zusammenwachsen Europas haben bzw. haben könnten. Gespräche mit Fachleuten geben Einblicke hinter die Kulissen der EU-Politik.

Bremerhaven Bildungszeit			
28.02.–04.03.2022	18101	Ihr Dozent:	
04.07.–08.07.2022	18101	Yilmaz Altundag	

Der Welthandel

Globalisierung und fairer Handel

Einen ›Beipackzettel der Globalisierung‹ gibt es (noch) nicht. Die Liste der Risiken und Nebenwirkungen wäre beachtlich. Warum profitieren Menschen in armen Regionen der Welt nicht vom Wirtschaftswachstum? Warum sind sie von Wirtschafts- und Finanzkrise(n), Konflikten und Kriegen besonders bedroht? Und was hat mein Handy mit dem Krieg am Kongo zu tun?

Das Seminar stellt die Strukturen des Welthandels und die Dynamik der Globalisierung allgemeinverständlich und in überschaubare Themenfelder gegliedert dar. Außerdem werden wir Bedingungen für Fairen Handel aufzeigen.

Bremerhaven Bildungszeit			
17.01.–21.01.2022	18771	Ihr Dozent:	
		Holger Heß-Borski	
Bremerhaven 4-Tage-Bildungszeit			
01.11.–04.11.2022	18771	Ihr Dozent:	
Preis: € 84,-/m. KammerCard € 76,-		Holger Heß-Borski	

GESELLSCHAFT UND POLITIK

Die Macht der Werbung

Auf gut 100 Jahre Geschichte kann Werbung als Mittel der Massenkommunikation zurückblicken. Die Werbemittel, die technischen Möglichkeiten und vor allem das psychologische Wissen haben sich dabei im hohen Maße weiterentwickelt. Unsere Gesellschaft natürlich auch. So ist Werbung keineswegs nur auf die Welt der Wirtschaft und des Konsums beschränkt. Jede/r muss heute für sich selbst werben, um weiterzukommen, muss sich ständig neu erfinden. Auch politische Parteien verfügen über hohe Werbeetats und Werbefachleute. Politische Inhalte und Botschaften werden geschickt ›verpackt‹ – zuweilen bis zur Unkenntlichkeit.

Das Seminar wird hinter die Kulissen der Werbeindustrie schauen und zeigen, wie diese unsere Sicht der Welt beeinflusst.

Bremerhaven Bildungszeit			
07.02.–11.02.2022	18741	Ihr Dozent:	
04.04.–08.04.2022 ONLINE	18742	Yilmaz Altundag	
05.09.–09.09.2022 ONLINE	18741		

Probleme im Mietrecht?

Wir helfen unseren Mitgliedern mit kompetenter Beratung



Fritz-Reuter-Str. 7 · 27576 Bremerhaven
Tel.: 0471 /9549999 · Fax: 0471 /9549940
E-mail: info@mieterverein-bremerhaven.de

www.mieterverein-bremerhaven.de

Meine Daten gehören mir!

Datenschutz und Privatsphäre im digitalen Zeitalter

Jeder, der im Internet unterwegs ist, hinterlässt digitale Fingerabdrücke. Überwachung und Ausspähung, Datensammelwut, Vernetzung, Manipulation – nicht zuletzt die NSA-Affäre hat überdeutlich zutage gefördert, was Kritiker der technischen Entwicklung schon lange befürchtet haben: eine Privatsphäre, wie wir sie noch im ›analogen Zeitalter‹ kannten, gibt es in dem Sinne heute nicht mehr. Persönlichkeitsrechte und Datenschutz müssen neu verhandelt werden. Damit ›Big Data‹ und ›künstliche Intelligenz‹ politisch und gesellschaftlich steuer- und kontrollierbar werden. Was bedeutet Datenschutz heute konkret? Welche Möglichkeiten der Mitbestimmung und der Gestaltung gibt es gesamtgesellschaftlich und im betrieblichen Kontext? Wir werden diese Fragen auch mit ExpertInnen diskutieren.

 **Bremerhaven | Bildungszeit**
10.10.–14.10.2022 18191 Ihr Dozent:
Hanke Bredemeyer

Die Bahn – ein Verkehrssystem mit Zukunft?

›Thank you for travelling with Deutsche Bahn‹: Seit beinahe 200 Jahren transportiert die Bahn Personen und Güter. Das Eisenbahnwesen hat unser Alltagsleben, auch unsere Wahrnehmung von Zeit und Raum revolutioniert. Als öffentliches Verkehrssystem lebt die Bahn vom reibungslosen Zusammenspiel hochkomplexer Einzelkomponenten: Fahrzeuge, Bahnanlagen und Bahnbetrieb sowie anschließende Transportsysteme müssen eng aufeinander abgestimmt sein. Kommt etwas dazwischen, sind die Auswirkungen meist gravierend: Zugverspätungen oder -ausfälle sorgen für großen Ärger, Pendler kommen zu spät zur Arbeit, Urlauber verbringen ihre Nacht auf dem Bahnhof. Ist die Bahn den verkehrspolitischen Herausforderungen der Zukunft: Zuverlässigkeit, Sicherheit, Umweltverträglichkeit und Kompatibilität mit europäischen Bahnanlagen gewachsen?

 **Bremerhaven | 4-Tage-Bildungszeit**
04.10.–07.10.2022 18681 Ihr Dozent:
 Preis: € 84,-/m. KammerCard € 76,- **Holger Heß-Borski**

Typisch Deutsch?

Klischees und Wahrheiten über die Deutschen

Was Deutsche von anderen unterscheidet, erkennen wir oft erst im Ausland – wenn wir erleben, wie ein anderer, ein fremder Blick auf ›unsere Kultur‹ gerichtet wird und wir stellvertretend für ›die Deutschen‹ stehen. Sind andere Nationen oder Völker gefestigter oder entspannter in ihrer (landesspezifischen) Identität? Was sind die historischen Wurzeln deutscher Identität? Und wie hat sie sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt? Womit identifizieren wir uns gerne, womit nicht? In diesem Seminar wollen wir einen Blick auf ›deutsche Kulturen‹ werfen – und herausfinden, welche kulturellen Muster den deutschen Alltag im 21. Jahrhundert prägen.

 **Bremerhaven | Bildungszeit**
17.01.–21.01.2022 ONLINE 18721 Ihr Dozent:
21.02.–25.02.2022 18722 **Yilmaz Altundag**
09.05.–13.05.2022 18723
11.07.–15.07.2022 18721
12.12.–16.12.2022 18722

Typisch Türkisch

›Osmans Alltag: Zwischen Köfte und Korinthenkackern‹ oder: ›Getürkte Weihnacht‹ – der Bremer Satiriker Osman Engin oder der Star-Comedian Kaya Yanar spielen mit Vorurteilen und Klischees über Türken – und über Deutsche. Und über Deutsch-Türken. Ihr Thema: der deutsch-türkische Alltag. Auf humorvolle Weise wird beiden Seiten der Spiegel vorgehalten. Es gibt noch viele andere Zugänge zum Thema ›typisch Türkisch‹, z.B. die Serie ›Türkisch für Anfänger‹. Ihnen ist gemein: Wer in den Spiegel schaut, entdeckt oft Neues, über ›die Anderen‹, aber auch und vor allem über sich selbst, Ernstes und Lustiges. Beides hilft, sich näher zu kommen.

 **Bremerhaven | Bildungszeit**
02.05.–06.05.2022 ONLINE 18561 Ihr Dozent:
Yilmaz Altundag

Hoffnung Auswanderung

Der Traum vom Glück in der Ferne

Welche Motive und Sehnsüchte veranlassen Menschen, alles hinter sich zu lassen, um sich anderswo eine neue Existenz aufzubauen? Welche Folgen hat Auswanderung für die alte wie für die neue Heimat? Das Seminar befasst sich mit den Ursachen und Folgen von Auswanderung. Bestandteil des Seminars ist ein Zeitzeugengespräch und der Besuch des Deutschen Auswandererhauses in Bremerhaven. Dafür wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag fällig.

 **Bremen | Bildungszeit**
07.03.–11.03.2022 15980 Ihr Dozent:
Holger Heß-Borski

 **Bremerhaven | Bildungszeit**
21.03.–25.03.2022 18621 Ihr Dozent:
Holger Heß-Borski

Hoffnung Auswanderung II

Der zweite Teil des Seminars Hoffnung Auswanderung gibt Einblick in die Vielfalt von Migration in Europa vom 18. Jahrhundert bis heute. Das Seminar handelt von Glaubensflüchtlingen und Wanderarbeitern, der Ansiedlungspolitik in Russland, Ungarn und Rumänien, vom großen Strom süd- und osteuropäischer Auswanderer Ende des 19. bis Anfang des 20. Jh., von Vertriebenen, Flüchtlingen, Spätaussiedlern sowie Auswanderern heute. Bestandteile des Seminars sind ein Expertengespräch sowie der Besuch des Auswanderermuseums in Hamburg-Veddel. Dadurch entstehen zusätzliche Kosten von ca. 20 Euro.

 **Bremen | 4-Tage-Bildungszeit**
 **11.04.–14.04.2022** 15560 Ihr Dozent:
 Preis: € 84,-/m. KammerCard € 76,- **Holger Heß-Borski**

 **Bremerhaven | Bildungszeit**
27.06.–01.07.2022 18631 Ihr Dozent:
Holger Heß-Borski

Terror und Gewalt im Namen des Islam?

Der 11. September 2001 hat sich tief in das kollektive Weltgedächtnis eingegraben. Unzählige Anschläge im Namen Allahs folgten. Madrid, London, Paris, Berlin, Barcelona – auch in den europäischen Metropolen gehören Terroranschläge mittlerweile fast schon zum Alltag. Im Irak und in Syrien kontrollierte der sogenannte Islamische Staat (IS) weite Landstriche, in Nigeria, Mali und Sudan bildeten sich mächtige islamistische Terrorzellen. Mit unfassbarer Brutalität werden ›Ungläubige‹ umgebracht, unterdrückt, vertrieben. Die arabischen Staaten und die Türkei stehen in Verdacht, Islamisten heimlich zu unterstützen. Wer ist für den Terror verantwortlich? Warum kämpfen auch Deutsche auf Seiten des IS? Handelt es sich um einen Religionskrieg? Oder ist es die Rache für den europäischen Kolonialismus bzw. den amerikanischen Imperialismus? Viele westliche Politiker werfen den Terror schlicht als ›Angriff auf unsere Freiheit‹ ...

Bremerhaven Bildungszeit
07.03.–11.03.2022 18701 Ihr Dozent:
20.06.–24.06.2022 18702 Yilmaz Altundag

Talente und Patente

Innovationen und gesellschaftliche Entwicklung

Die Möglichkeiten für neue Produkte sind unbegrenzt – man muss nur darauf kommen. Rad, Dampfmaschine, Telefon oder Internet haben unser Leben nachhaltig umgekrempelt. Nicht zu vergessen die vielen kleinen, unscheinbaren, unspektakulären Erfindungen wie: Streichholz, Zahnpasta, Schuhcreme, Klebstoff oder Kugelschreiber. Nicht immer führ(t)en Talente ihre Urheber zu Patenten – und damit zu Reichtum. Denn gute Ideen wollen auch gut vermarktet werden. Und: Wer in Deutschland tüftelt und Patente anmeldet, hat nicht überall gleich gute Bedingungen ... In diesem Bildungsseminar werden Beispiele für Innovationskraft und unternehmerischen Mut aus Vergangenheit und Gegenwart vorgestellt, aus den Bereichen Arbeit, Technik, Ökonomie, Medizin, Wirtschaft und Umwelt. Sie werden mit Blick auf ihre gesellschaftspolitische Bedeutung erörtert.

Bremen Bildungszeit
20.06.–24.06.2022 15360 Ihr Dozent:
Holger Heß-Borski

Bremerhaven Bildungszeit
31.01.–04.02.2022 18031 Ihr Dozent:
09.05.–13.05.2022 18032 Holger Heß-Borski
21.11.–25.11.2022 18031

Russland

Die Bildungszeit möchte neugierig machen auf eines der größten Länder der Welt. Ein Land, das geografisch so vielfältig ist wie die Kulturen und die Geschichte(n) seiner Bewohner. Ein Land, das seit Ewigkeiten den Spagat zwischen Europa und Asien, zwischen Ost und West übt und das in der Weltpolitik und als Wirtschaftsmacht eine herausragende Rolle einnimmt.

Besonderes Augenmerk gilt dabei der aktuellen politischen, wirtschaftlichen und sozialen Situation, gilt den ›Metropolen im Wettstreit‹: Moskau und St. Petersburg, den Mentalitäten, Kulturen und Traditionen im Vielvölkerstaat – und dem Verhältnis zwischen Deutschen und Russen.

Bremerhaven Bildungszeit
28.03.–01.04.2022 18341 Ihr Dozent:
28.11.–02.12.2022 18341 Yilmaz Altundag

Die Türkei

Die Türkei wird zur Gruppe der 20 wichtigsten Industrieländer gezählt. Für viele (zumeist türkeistämmige) Deutsche ist der ›Wirtschaftsstandort Türkei‹ längst zu einem attraktiven Auswanderungsziel geworden. Die wirtschaftsliberale Modernisierung und auch die gewachsene außenpolitische Macht haben jedoch aus Sicht Westeuropas zentrale Fragen unbeantwortet gelassen: Wie gehen türkische Staatsorgane und Eliten mit oppositionellen Strömungen und ethnischen, religiösen und sozialen Minderheiten um? Welche Ziele verfolgt die Türkei außenpolitisch? Welche Rolle spielt der (politische) Islam in der türkischen Gesellschaft? Das Seminar vermittelt Basiswissen über die moderne Türkei, über die aktuellen sozialen und politischen Auseinandersetzungen. Und es diskutiert das Für und Wider einer EU-Mitgliedschaft.

Bremen Bildungszeit
22.08.–26.08.2022 ONLINE 15110 Ihr Dozent:
Yilmaz Altundag

Die arabische Welt

Zur arabischen Welt werden über 20 Staaten gezählt, von Marokko bis Ägypten, von Syrien bis Irak und Oman. Sie eint: Arabisch als offizielle Landessprache, der bestimmende, religiös-kulturelle Einfluss des Islam und ein loses politisches Dach, die Arabische Liga. Aber es gibt auch viel Widersprüchliches und Trennendes, viele regionale, kulturelle, wirtschaftliche und politische Besonderheiten, über die in Europa nur wenig bekannt ist. Das gilt auch für Ursprünge und Traditionen, die die arabische Welt mit Europa und Deutschland verbinden.

Die Bildungszeit vermittelt Basiswissen über die arabische Welt – auch mit Blick auf die Fußballweltmeisterschaft der Männer in Katar: Die Vergabe der WM an das Wüstenemirat ist vielerorts scharf kritisiert worden – mit Blick auf Menschenrechte und Nachhaltigkeit, auf dort (nicht) geltende Arbeits- und Sozialstandards.

Bremerhaven Bildungszeit
14.11.–18.11.2022 ONLINE 18752 Ihr Dozent:
13.02.–17.02.2023 ONLINE 18751 Yilmaz Altundag

Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik

Ein Leben ohne Sport? Für viele Menschen ist dies nur schwer vorstellbar. Sport hat – weltweit – nicht zuletzt aufgrund seiner medialen und wirtschaftlichen Verwertbarkeit eine überragende gesellschaftspolitische Bedeutung erlangt. Er ist nicht nur Spiegelbild gesellschaftlicher Entwicklungen, er prägt diese auch. Wie erklärt sich die besondere Stellung des Sports in der modernen Gesellschaft, in sozialer, wirtschaftlicher und politischer Hinsicht? Wie ist der Sport organisiert? In welchem Verhältnis stehen Profisport und Breitensport, Sport und Politik zueinander? Welchen Einfluss hat die Wirtschaft auf den Sport? Und wie können Vereine und Verbände dem Phänomen Sport und Gewalt begegnen?

Bremen Bildungszeit
10.01.–14.01.2022 15400 Ihr Dozent:
25.04.–29.04.2022 15401 Holger Heß-Borski
28.11.–02.12.2022 15400

Bremerhaven Bildungszeit
28.02.–04.03.2022 18071 Ihr Dozent:
08.08.–12.08.2022 18071 Holger Heß-Borski
12.12.–16.12.2022 18072

Die Macht der Manager

Lenken die weltweit mächtigsten Konzernchefs das Geschehen auf unserem Globus? In fast jeder wirtschaftlichen Krise wird Topmanagern großes Versagen vorgeworfen. Und obendrein gelten sie dann auch noch als Nutznießer staatlicher Krisenbewältigung und Unterstützung. So zumindest ein weit verbreitetes Bild über die Chefetagen der großen Unternehmen.

Grundsätzlich stellt sich die Frage: Wie stark beeinflusst die Wirtschaft die Entscheidungen von Politik? Treibt sie die Politik vor sich her, macht sie nutzbar für ihre Interessen? Wieviel – wirtschaftliche und politische – Macht haben die hochbezahlten Firmenchefs wirklich? Mit Exkursion.

Bremerhaven Bildungszeit		
29.08.–02.09.2022		Ihr Dozent:
ONLINE	18051	Yilmaz Altundag

Die Macht der Medien

Über Fernsehen und Hörfunk, Druckerzeugnisse und Internet werden nahezu alle Haushalte in Deutschland erreicht. Das bedeutet: Medien haben Macht und Einfluss – und es besteht die Möglichkeit, viel Geld zu verdienen. Wer sind eigentlich die Medien-Macher, wer bestimmt Inhalte und Form – und was eine Nachricht (wert) ist? Wer verdient daran? Bestimmen Werbekunden Inhalte und Programm direkt oder indirekt mit? Welche Kontrollinstanzen gibt es? In diesem Seminar wird die Konzentration im Medienbereich ebenso beleuchtet wie der wachsende Einfluss der Neuen Medien. Mit Exkursion.

Bremen Bildungszeit		
27.06.–01.07.2022		Ihr Dozent:
ONLINE	15580	Dominik Schönherr

Bremerhaven Bildungszeit		
03.01.–07.01.2022		Ihr Dozent:
ONLINE	18081	Yilmaz Altundag
07.02.–11.02.2022	18011	Ihr Dozent:
		Holger Heß-Borski
21.03.–25.03.2022	18012	Ihr Dozent:
		Yilmaz Altundag
10.10.–14.10.2022	18011	Ihr Dozent:
		Yilmaz Altundag

Die Fußball Bundesliga

Fußball als Spiegelbild der Gesellschaft?

Die Fußball Bundesliga ist nach wie vor eine Erfolgsgeschichte und inzwischen auch ein Milliardengeschäft. Gerät dabei die Vereinskultur unter die Räder? Totale Kommerzialisierung, überdimensionierten Spielertransfers und Korruptionsskandale der Fifa tragen dazu bei, dass viele Fans »abschalten«.

Das Seminar thematisiert anhand von Filmmaterial, Exkursionen und mit Beiträgen von Experten die ökonomische Entwicklung des Fußballsports aber auch seine Rolle als kultureller Vermittler in der Gesellschaft. Es gibt eine Reihe positiver Beispiele, wie Sport auch genutzt werden kann für mehr Integration und Völkerverständigung.

Bremen-Nord Bildungszeit		
21.03.–25.03.2022	85830	Ihre Dozenten:
20.06.–24.06.2022	85831	Beenhard Oldigs,
26.09.–30.09.2022	85832	Uwe Kempf
14.11.–18.11.2022	85833	

Schifffahrt, Handel, Globalisierung

Die Schifffahrtsbranche befindet sich seit Jahrzehnten im Aufwind. Die deutsche Handelsflotte ist in den letzten beiden Jahrzehnten um ein vielfaches gewachsen, der Containerumschlag wuchs zweistellig. Die Beschleunigung des globalen Warenverkehrs basiert vor allem auf preiswerten Transportmöglichkeiten: 95 % des Warenaustauschs zwischen den Kontinenten findet per Schiff statt. Insbesondere für Deutschland sind Wasserstraßen entscheidende Lebensadern, denn 60 % der Importe und 40 % der Exporte erreichen schwimmend ihr Ziel. Wir werden uns in diesem Seminar mit den Licht- und Schattenseiten dieses Wachstumsprozesses auseinandersetzen. Dabei beleuchten wir auch die beteiligten Interessen aus maritimer Wirtschaft, Politik und Militär und erörtern die Themen: Neue Seidenstraße, Schiffssicherheit und Umweltbelastung. Mit Exkursion

Bremen Bildungszeit		
23.01.–27.01.2023		Ihr Dozent:
ONLINE	15760	Markus Müller

Bremerhaven Bildungszeit		
07.03.–11.03.2022	18391	Ihr Dozent:
26.09.–30.09.2022	18391	Hanke Bredemeyer
05.12.–09.12.2022	18392	

ARBEITSWELT

Arbeitsdruck und innere Erschöpfung

Wege zur Bewahrung von Engagement in Beruf und Alltag

Bei vielen berufstätigen Menschen machen sich Arbeitsverdichtung und Arbeitsdruck zunehmend in Stressreaktionen und körperlichen Beschwerden bemerkbar. Innere Erschöpfung und das Gefühl, ausgebrannt zu sein, treten an die Stelle von Lebendigkeit und Freude an der Arbeit. In diesem Seminar werden Erscheinungsformen und Ursachen dieses Erschöpfungszustandes im Zusammenhang mit persönlichen und gesellschaftlichen Bedingungen reflektiert. Möglichkeiten des präventiven wie konstruktiven Umgangs werden erarbeitet.

Bremen Bildungszeit		
09.05.–13.05.2022	15660	Ihre Dozentin:
		Regina Aljes

Arbeit 4.0

Wie die 4. Industrielle Revolution unsere Arbeitswelt verändert

Dampfmaschine, Fließband und Computer haben die ersten drei Industriellen Revolutionen geprägt. Nun steht die 4. Industrielle Revolution vor der Tür. Sie ist gekennzeichnet durch Digitalisierung und »intelligente Vernetzung«. Im Unterschied zu den vorausgegangenen Revolutionen ist die nun nahende eher unsichtbar, sie passiert im virtuellen Raum. Es stellt sich eine Vielzahl von Fragen: Wie verändern sich Produktion, Dienstleistung und Arbeit konkret? Nehmen Arbeitsverdichtung und Arbeitsintensität weiter zu? Welche Kompetenzen und Qualifikationen werden künftig nachgefragt, welche Auswirkungen hat der Strukturwandel in der Arbeitswelt auf meine persönliche Lebensplanung? Wer profitiert, wer hat das Nachsehen, wer hat überhaupt noch Arbeit? Welche politischen und gesellschaftlichen Gestaltungsmöglichkeiten gibt es (noch)? Mit Praxisbeispiel, Exkursion und Expertengespräch.

Bremerhaven Bildungszeit		
25.04.–29.04.2022	18221	Ihr Dozent:
		Hanke Bredemeyer

Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven

Kann auch heute noch ein Schiff komplett im Land Bremen gefertigt und ausgerüstet werden? Die kurze und knappe Antwort der Wirtschaftsförderung lautet: kein Problem. Werften, Docks, Ausrüster, Maschinenteile, Elektronik – in jeder Teilbranche der gesamten Produktionskette findet sich in Bremerhaven und Bremen mindestens ein Unternehmen. Das Land Bremen ist zweitgrößter Hafenstandort Deutschlands. Und eine der letzten großen Werften im Norden, die Lloyd-Werft, ist in Bremerhaven beheimatet. Das Traditionsunternehmen hat sich auf den Umbau und Neubau von Passagierschiffen, Prototypen und exklusiven Mega-Yachten spezialisiert. Gut Geld verdienen lässt sich freilich auch mit dem Bau von Marineschiffen ... In dieser Bildungszeit werden wir den Schiffbau in Bremerhaven und Bremen genauer unter die Lupe nehmen. Und wir werden nach den Arbeitsbedingungen auf den Werften fragen. Denn die Arbeit auf der Werft war über Generationen hinweg, so heißt es, nicht einfach nur ein Job, sondern Passion.

Bremerhaven Bildungszeit		
14.03.–18.03.2022	18381	Ihr Dozent:
14.11.–18.11.2022	18382	Hanke Bredemeyer

STADTENTWICKLUNG UND STADTGESCHICHTE

Huchting

Ein facettenreiches Quartier

Huchting war noch bis weit ins 19. Jahrhundert stark geprägt durch Landwirtschaft und Dörflichkeit. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Huchting ein Stadtteil Bremens. Die Nähe zum Bremer Flughafen und die Luftfahrt- und Rüstungsindustrie (Focke-Wulf-Werke) veränderten dann den Charakter Huchtungs nachhaltig. Die Einwohnerzahl stieg von 6.000 Menschen (im Jahr 1945) auf über 37.000 (im Jahre 1970). Heute ist Huchting eine ›multikulturelle Wohnstadt, mit vielen Hochhäusern, aber auch mit vielen Einfamilienhäusern und dörflichen Strukturen, alles dicht beieinander, die Bevölkerung bunt gemischt. Als Zentrum des Stadtteils gilt das Rolandcenter. Die B75 zerschneidet den Stadtteil genau in der Mitte. Das Naturschutzgebiet Sodenmattsee, der Park Links und die Ochtum sind beliebte Naherholungsziele auch für die stadtbremische Bevölkerung. Doch Huchting hat auch kulturell eine Menge zu bieten. Wir werden den Stadtteil genauer erkunden, politisch einordnen – und dabei viel Neues entdecken.

Bremen Bildungszeit		
13.06.–17.06.2022	15800	Ihr Dozent:
		Uwe Kempf

Die Neustadt

Das neue Bremer Viertel?

Der Bremer ›Wohnwegweiser‹ bringt es werbewirksam so auf den Punkt: Gäbe es ein Casting für ›Bremens next Superstadtteil, die Neustadt würde souverän gewinnen. Nirgendwo sonst sind die Immobilienpreise so explodiert, nirgendwo sonst sind junge Gründer so aktiv. Dabei war die Neustadt vor allem für die junge Bremer Bevölkerung über lange Jahre ›die falsche Seite der Weser‹. Akzeptabel fand man bestenfalls noch das Flüsseviertel mit seinem schönen Altbremer Häusern oder die Gegend rund um den Buntentorsteinweg. Das hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend geändert. Immer mehr Menschen zieht es in die Neustadt. Weil man hier Weser und Werdersee vor der Nase hat, weil man in fünf Minuten im Flieger Richtung weite Welt sitzen kann, und weil sich hier mittlerweile eine (Sub-)Kultur entwickelt hat, wie weiland im Bremer Viertel.

Wir werden sehen und erfahren, dass dieser Sichtweise natürlich noch so einiges Anderes hinzuzufügen ist – historisch und politisch, vor allem auch mit Blick auf die ›Problemzonen‹ dieses Stadtteils.

Bremen Bildungszeit		
21.02.–25.02.2022	15341	Ihr Dozent:
		Uwe Kempf

#VERANSTALTUNGEN

Online-Kalender Politische Bildung

Für Bremen und Bremerhaven



VORTRÄGE
DISKUSSIONEN
FILME
KONGRESSE
SEMINARE
AKTIONEN



Ein Angebot der:
Landeszentrale
für politische Bildung
Bremen



POLITISCHE-BILDUNG-BREMEN.DE

Kaisen City

Borgfeld – das Dorf in der Stadt?

Borgfeld ist, so weiß zumindest das Stadt-Marketing, ›ein bißchen wie ein Dorf in der Stadt‹. Man müsse ›das Dorf‹ selten verlassen, denn eigentlich gebe es hier alles, was man so braucht. Hier in Borgfeld, idyllisch in den Wümmeniederungen im Nordosten der Hansestadt gelegen, wohnte Wilhelm Kaisen, Bremens erster Nachkriegsbürgermeister, auf einer kleinen Siedlerstelle; sie dient heute als Dokumentationsstätte für Kaisens Wirken in und für Bremen. Aus der Perspektive von Stadtpolitik und Stadtentwicklung gebührt Borgfeld aus anderem Grunde besonderes Augenmerk. Bremen ist sozial tief gespalten – Borgfeld gehört zu den reichsten Ortsteilen, hier leben viele wohlhabende Menschen. Und (auch) in Borgfeld hat sich in den letzten Jahren viel getan. Für Gesprächsstoff sorgen: die Linie 4, der Wohnungsbau oder die Unterbringung von Flüchtlingen ...

Bremen | Bildungszeit

02.05.–06.05.2022 15450 Ihr Dozent:
Uwe Kempf

Go West!

Eine Reise ins neue Gröpelingen

Gröpelingen war früher einmal ein blühendes Arbeiterviertel. Die Lebensgrundlage vieler Familien: Lohnarbeit auf ›Use Akschen‹, und das über Generationen hinweg. 1983 wurde die Großwerft geschlossen – mit einschneidenden Folgen für das Quartier. Gröpelingen gilt seither als Sanierungsfall erster Güte. Es ist heute ein internationaler, bunter Stadtteil. Die Bevölkerung ist überdurchschnittlich jung – und überdurchschnittlich arm. Rund 35.000 Menschen leben hier. Wir laden Sie ein, Potentiale, Probleme und Politik eines Bremer Stadtteils kennen zu lernen, in dem fragwürdige Großprojekte und städtebauliche Kleinode, Vertrautes und Befremdliches, alt und neu nahe beieinander liegen. Das Seminar beginnt am Montag in der wisoak in Bremen-Hastedt und wird dann in Gröpelingen fortgesetzt. In Kooperation mit ›Kultur vor Ort‹.

Bremen | Bildungszeit

29.08.–02.09.2022 15480 Ihr Dozent:
Uwe Kempf

Go East!

Osterholz-Tenever im Aufbruch

Wer Osterholz-Tenever hört, denkt fast automatisch an: städtebauliche Sünden, sozialer Brennpunkt, hohe Kriminalität, Armut, Multikulti. In den 1970er Jahren war hier eine sogenannte Großwohnbausiedlung hochgezogen worden – mit Hochhäusern bis zu 21 Etagen. Doch viele Wohnungen ließen sich in der Folgezeit kaum vermieten, der Stadtteil wurde alles andere als das geplante soziale Vorzeigeprojekt. Mit dem schlechten Ruf haben die Bewohner bis heute zu tun. Seit der Jahrtausendwende ist aber Vieles in Bewegung gekommen: ein Drittel der Wohnblocks wurde wieder abgerissen, andere saniert. Das ›internationale Dorf OTe‹ hat sich gemauert, es verfügt heute über bessere Wohnbedingungen, ein aktives Gemeinwesen und: mittlerweile auch die vielleicht besten Schulen Bremens. Wir werden mit Bewohnern, Initiativen im Stadtteil und Stadtentwicklern hinter die Fassaden schauen – und vor Ort so manche überraschende Entdeckung machen.

Bremen | Bildungszeit

04.07.–08.07.2022 15550 Ihr Dozent:
Uwe Kempf

Vom Überseehafen zur Überseestadt

Wo die Zukunft Bremens liegt

Die Superlative purzeln, wenn Städtebau-Planer und Politiker von der Überseestadt sprechen. Der Strukturwandel dieses maritimen Viertels vom ›Überseehafen‹ zur modernen ›Überseestadt‹ steht im Mittelpunkt des Seminars. Wir werden herausarbeiten, welche Perspektiven das Projekt Überseestadt für die Zukunft Bremens bietet. Wir werden den ›Stadtteil im Werden‹ besuchen und mit Beteiligten und Planern des Projektes ins Gespräch kommen.

Bremen | Bildungszeit

31.01.–04.02.2022 15170 Ihr Dozent:
04.04.–08.04.2022 15171 **Uwe Kempf**
12.12.–16.12.2022 15170

Bremen-Nord | Bildungszeit

17.01.–21.01.2022 85480 Ihr Dozent:
14.03.–18.03.2022 85481 **Uwe Kempf**
22.08.–26.08.2022 85482

Bremen und der Kaffee

Bremen ist Kaffeestadt. Im 19. Jahrhundert begann hier die Kaffeeherstellung im großen Stil. In den 60er Jahren gab es in Bremen über 120 Röstereien. Zeitweise stammte jede dritte Tasse des in Deutschland getrunkenen Kaffees aus der Hansestadt. Die großen Bremer Kaffeeunternehmen sind dann nach und nach in internationalen Konzernen aufgegangen, die ihre Produktion zum großen Teil auch in andere Städte verlegt haben. Weniger bekannt sind die Bedingungen der Kaffeeherstellung und des Kaffeehandels, sind die Wege, die der Kaffee vom Anbau bis in unsere Kaffeetasse nimmt, obwohl Kaffee nach Erdöl als zweitwertvollstes Handelsprodukt gilt. Das Seminar informiert darüber, und es fragt nach den Voraussetzungen für fairen Handel. Bestandteil des Seminars ist auch der Besuch einer Bremer Rösterei. Dafür fällt ein zusätzlicher Kostenbeitrag an.

Bremen | Bildungszeit

14.03.–18.03.2022 15050 Ihr Dozent:
05.12.–09.12.2022 15050 **Walter Gröh**

Stadtplanung in Bremen

In Vergangenheit und Gegenwart

Bremen blickt auf über 1000 Jahre Stadtgeschichte zurück. Bremen, so heißt es, entstand nicht im ›stillen Kämmerlein‹, viele Bremer und namhafte Stadtentwickler aus ganz Deutschland haben daran mitgewirkt. Aber wie funktionieren eigentlich Stadtplanung und Stadtentwicklung? Gemeinhin werden: Wohnungsbau, Errichtung öffentlicher Gebäude, die Entwicklung der Stadtteile, auch die Verkehrs(wege)planung und die Entwicklung der öffentlichen Versorgungsnetze dazugerechnet. Aber warum und für wen wurde und wird was gebaut oder entwickelt? Bremer Stadtplanung hat das ›Bremer Haus‹ hervorgebracht und gefördert. Aber es gab auch viele umstrittene Projekte (Mozarttrasse, Hochhaussiedlungen, Hochstraßen...). Sie zeigen, dass Stadtplanung immer auch Sozialpolitik ist. Mit Exkursion.

Bremen | Bildungszeit

24.10.–28.10.2022 15120 Ihre Dozentin:
Martina Kedenburg

Bremerhaven – Stadt der Wanderung

Bremerhaven und die Bremerhavener Region haben in der Vergangenheit schon vielfältigste Wanderungsbewegungen erlebt: Römer, Friesen, Dänen, Schweden, Franzosen, Holländer, Ziegeleiarbeiter aus dem Lippischen Land. Sie haben Spuren in der Stadtentwicklung, in Kultur und Wirtschaft der Region hinterlassen. Das Seminar geht diesen Spuren nach. Das Hauptaugenmerk richten wir dabei auf die jüngste Einwanderungswelle, die der angeworbenen Arbeitsmigranten und so genannten Gastarbeiter. Wir werden uns mit ihren Motiven, Wünschen und Sehnsüchten und mit ihrer Situation heute auseinandersetzen. Neben einer Stadtbegehung sind Dokumentarfilme und Radiosendungen Bestandteile der Spurensuche.

Bremerhaven Bildungszeit
04.04.–08.04.2022 18501 Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell

Von Borgward zu Daimler

Automobilbau in Bremen

Bremens Industrie- und Wirtschaftsgeschichte ist eng verknüpft mit der Entwicklung der Autobranche. Seit geraumer Zeit bekommen die Bremer Autobauer wieder den verschärften internationalen Konkurrenzdruck zu spüren: Belegschaftsabbau, Verlagerungsdrohungen, Arbeitsverdichtung... Im Mittelpunkt dieses Seminars steht der Wandel der Produktionsmethoden und der Arbeitsbedingungen in den Automobilwerken. Und mit Blick auf die aktuelle Diskussion zum Klimawandel soll auch die Frage nach der Zukunft des Automobils erörtert werden. Zeitzeugengespräche sowie Diskussionen mit Betriebsräten von Daimler werden uns ein anschauliches Bild vermitteln.

Bremen Bildungszeit
25.04.–29.04.2022 15010 Ihr Dozent: 07.11.–11.11.2022 15010 Claus Mäulen

Was Bremen reich gemacht hat

Zur Geschichte Bremer Produkte

Bremen gilt heute als armes Bundesland. Einst war die Hansestadt eine bedeutende Welthandelsstadt. Kaufleute brachten aus fernen Ländern Tabak, Baumwolle, Reis, Kaffee, Kakao und andere Produkte nach Bremen. Bei einigen Produkten war und ist Bremen auch heute noch der größte europäische Importeur. Die Produkte wurden nicht nur gehandelt, sondern auch veredelt. Hier liegt eine Quelle des Reichtums. Wie ist diese besondere Tradition entstanden, welche Umstände auf den Märkten veränderten sich, wie ist die Situation heute? In diesem Seminar wird die Bedeutung Bremer Produkte für die Wirtschaft der Hansestadt in Geschichte und Gegenwart beleuchtet.

Bremen Bildungszeit
03.01.–07.01.2022 15960 Ihre Dozentin: Martina Kedenburg

Bremerhaven im 20. Jahrhundert

Zur jüngeren Vergangenheit einer Großstadt

Kommen Sie mit ins 20. Jahrhundert. Entdecken Sie, wie aus Bremerhaven, Lehe und Geestemünde die Großstadt Wesermünde wird. Werften, Fischerei und Häfen bringen der Stadt den erhofften wirtschaftlichen Aufschwung, die Schifffahrt führt Menschen aus vielen Ländern und Kulturen hierher. Durch sie erfährt die Hafenstadt ständig neue Impulse, die das Leben entscheidend mitprägen und eine moderne, weltoffene Seestadt entstehen lassen. Der Krieg bringt dann unendliches Leid in die Stadt. Wiederaufbau und Wirtschaftswunder folgen im nächsten Jahrzehnt ...

Auf unserer Entdeckungsreise werden wir uns auch ansehen, wie die Menschen ihre Freizeit verlebten, wie sie sich damals amüsierten. Wir werden ihr Theater, ihre Stadthalle, Cafés und Varietés kennen lernen und sie beim ›Bürgern‹ begleiten.

Bremerhaven Bildungszeit
17.01.–21.01.2022 18471 Ihr Dozent: 23.01.–27.01.2023 18471 Dr. Burkhard Hergesell

Bremen – Zentrum der Raumfahrt

Raumfahrt ist Hightech und verheißt Zukunft. Energie aus dem Weltall, neue Werkstoffe und Materialien, neuartige Medikamente und Raumfahrttourismus. Die Liste der Aktivitäts- und Nutzungsfelder ist lang, die Raumfahrtindustrie ist längst zum Milliarden-Geschäft geworden. Und Bremen spielt im Konzert der Großen mit, gilt als bedeutendster Raumfahrtstandort in Deutschland: Ob Weltraumlabor SPACELAB, Satellitenbau ›Galileo‹, Ariane-Träger- raketen oder Forschung unter Schwerelosigkeit im Fallturm – mit diesen ›Zukunfts-Produkten‹ ist auch der Name Bremen verknüpft. In diesem Seminar werden wir uns mit der Geschichte der zivilen wie militärischen Nutzung der Raumfahrt befassen, vor allem vor dem Hintergrund der drängenden globalen Herausforderungen unserer Zeit.

Bremen Bildungszeit
07.11.–11.11.2022 15200 Ihr Dozent: Holger Heß-Borski

Bremerhaven Bildungszeit
14.02.–18.02.2022 18731 Ihr Dozent: 19.09.–23.09.2022 18731 Holger Heß-Borski

Bremer Firmengeschichte

Sie begründeten Bremens Ruf als Welthandelsplatz und wichtigen Wirtschaftsstandort: Handelshäuser wie C. Melchers & Co., Industriebetriebe wie die Nordwolle, Rickmers Reismühle, Kaffee HAG, Jacobs Kaffee, Borgward oder Focke-Wulf, Manufakturen wie Hachez, Koch & Bergfeld, Reedereien wie der Norddeutsche Lloyd oder DDG Hansa – und andere mehr. Viele konnten sich über Jahrzehnte am Markt behaupten, einige wenige gibt es noch heute. Wie prägten sie die bremische Wirtschaft und Gesellschaft? Welche wirtschaftlichen und politischen Bedingungen führten zu ihrem Konkurs oder zur Fusion mit anderen Unternehmen, mit welchen Folgen für die Menschen in Bremen? Welche Lehren lassen sich aus der Firmengeschichte ziehen für die Strukturprobleme Bremens und für die bremische Wirtschaftspolitik heute?

Bremen Bildungszeit
05.09.–09.09.2022 15970 Ihre Dozentin: Martina Kedenburg

Bremerhavener Firmengeschichte

Schiffbau, Fisch, Reederei, Tabak, Petroleum – viele Gewerbebetriebe und Unternehmen haben sich in Bremerhaven angesiedelt in der Hoffnung, an der aufblühenden Hafenvirtschaft teilhaben und von ihr profitieren zu können. Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen ausgewählte und für Bremerhavens Entwicklung sehr typische Firmen und Unternehmerpersönlichkeiten. Darunter sind bedeutende und weltbekannte, aber auch relativ unbekannt und in Vergessenheit geratene kleinere Betriebe. Manche dieser Firmen können auf eine weit über 100-jährige Geschichte mit Höhen und Tiefen zurückblicken, andere Firmengeschichten sind schneller erzählt. Immer aber sind sie Teil der größeren (Hafen-) Geschichte Bremerhavens und spiegeln ein großes Stück Zeitgeschichte wider: Was lässt sich aus der Bremerhavener Firmengeschichte ablesen – mit Blick auf die Strukturprobleme Bremerhavens und die des Landes Bremen?

Bremerhaven Bildungszeit		
21.11.–25.11.2022	18801	Ihr Dozent:
09.01.–13.01.2023	18801	Dr. Burkhard Hergesell

Die Nachkriegszeit in Bremerhaven

Bremerhaven 1945 bis 1960

Am Ende des Zweiten Weltkrieges sind über 50% des Wohnraumes in Wesermünde zerstört, in der Stadtmitte steht kein Stein mehr auf dem anderen. Mehr als 30.000 Menschen sind obdachlos. Der Schwarzmarkt blüht. Doch die Bremerhavener lassen sich nicht ›kleinkriegeln‹, ihr Wille, die Ärmel hochzukrempeln und anzupacken, ist bemerkenswert, (auch) in Bremerhaven beginnt die sogenannte Wirtschaftswunderzeit. Rückblickend werden Wiederaufbau- und Wirtschaftswunderzeit gerne verklärt. Phänomene wie die ›Unfähigkeit zu trauern‹, politische Kontinuitäten und die Frage nach dem Preis des raschen Aufschwungs bleiben ausgeblendet. Am Beispiel Bremerhavens werden wir die Widersprüchlichkeit der Nachkriegszeit genauer unter die Lupe nehmen.

Bremerhaven Bildungszeit		
09.01.–13.01.2023	18461	Ihr Dozent:
		Dr. Burkhard Hergesell

Bremen nach dem Zweiten Weltkrieg

Wiederaufbau und Wirtschaftswunder

Die Nachkriegszeit war – auch in Bremen – geprägt durch Kriegsschäden, Zerstörung, Hunger, Schwarzmarkt. Gleichzeitig wurden die ersten politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Weichenstellungen vorgenommen, die die weitere Entwicklung Bremens prägen sollten. Die 50-er und 60-er Jahre, die im allgemeinen Bewusstsein als die Zeit des ›Wirtschaftswunders‹ gelten, festigten Bremens Ruf als eine weltoffene und vor allem wirtschaftlich potente Metropole. Außenhandel, Häfen und Schiffbau erleben einen nie wieder erreichten Wirtschaftsboom – bis zum Untergang der ›AG Weser‹ und als Folge eine existenzbedrohende Finanzkrise, von deren Nachwirkungen Bremen sich bis heute nicht erholt hat.

Bremen Bildungszeit		
02.01.–06.01.2023	15940	Ihre Dozentin:
		Monika J. Flügge

Bremerhaven im Nationalsozialismus

Wie kamen die Nationalsozialisten in Bremerhaven an die Macht? Welche Erinnerungen und Spuren gibt es in Bremerhaven – mit Blick auf den Alltag unterm Hakenkreuz, auf Täter, Opfer und Mitläufer? Wie hat sich Widerspruch im Alltag geäußert? Welche Konsequenzen und Nachwirkungen hat(te) die NS-Zeit? Wir werden uns dem Thema mit Hilfe von Stadtbegehungen, Dokumentarfilmen und persönlichen Erinnerungen nähern.

Bremerhaven 4-Tage-Bildungszeit		
01.11.–04.11.2022	18521	Ihr Dozent:
Preis:		Dr. Burkhard Hergesell
€ 84,- / Mit KammerCard € 76,-		

Der U-Boot-Bunker Valentin

Ein Denkort in Bremen-Farge

Auf der Baustelle des U-Boot-Bunkers Valentin schufteten in der Zeit von 1943 bis März 1945 über 10.000 Zwangsarbeiter, KZ-Häftlinge und Kriegsgefangene. Viele von ihnen verloren dabei ihr Leben. Bis vor kurzem war das monströse Bauwerk in Bremen-Farge für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Jetzt ist das Gelände als Gedenkort erschlossen worden. Er fördert die historisch-politische Auseinandersetzung mit der menschenverachtenden Ideologie und der Realität des Nationalsozialismus. Wir werden auf historischen Wegen und auf dem Geschichtslehrpfad den Spuren der deutschen Rüstungsindustrie im ›Totalen Krieg‹ folgen und mit Hilfe von Bild- und Filmquellen beleuchten, was lange Zeit im Dunklen blieb. Das Seminar findet zum Teil vor Ort in Bremen-Farge statt. Für Eintritt, Arbeitsmaterialien u.a.m. wird ein Kostenbeitrag von 15,- Euro erhoben.

Bremen Bildungszeit		
28.02.–04.03.2022	15900	Ihr Dozent:
26.09.–30.09.2022	15900	Walter Gröh

Bremen-Nord Bildungszeit		
07.03.–11.03.2022	85600	Ihr Dozent:
02.05.–06.05.2022	85601	Wulf Böcker
27.06.–01.07.2022	85602	
19.09.–23.09.2022	85603	

Landschaft der Erinnerungen

NS-Gedenkstätten in der Region Bremen-Nord

Im Raum Bremen-Nord und auch auf dem gegenüberliegenden niedersächsischen Weserufer erinnern zahlreiche Bauwerke und Relikte an die Zeit des Nationalsozialismus. Die historischen Zusammenhänge und ihre Bedeutung sowie die bis heute spür- und sichtbaren Auswirkungen jener Zeit werden in diesem Seminar thematisiert. Der U-Boot-Bunker Valentin, die Vulkan-Werft, die Rüstungslandschaft, das Kaufhaus Többens, die an die verfolgten Menschen erinnernden Stolpersteine, der Platz der Aumunder Synagoge, das Tanklager ›Wasserberg‹, der Reichsönhof Farge, das Haus Friesland der SS-Organisation ›Lebensborn‹, die Freilichtbühne Stedingehre, Zwangsarbeiterlager in Lemwerder – diese und weitere historische Orte werden vorgestellt, ihre Entstehungsgeschichte und Funktion im NS-Staat erläutert. Für Eintritt u.a.m. wird ein Kostenbeitrag von € 15,- erhoben.

Bremen-Nord Bildungszeit		
14.02.–18.02.2022	85720	Ihr Dozent:
28.03.–01.04.2022	85721	Wulf Böcker
04.07.–08.07.2022	85722	
21.11.–25.11.2022	85723	

Hans Koschnick

Der Bremer Brückenbauer

Hans Koschnick hat Bremen 18 Jahre lang regiert. Er galt als ›Politiker zum Anfassen‹, gewann für die SPD fünf Bürgerschaftswahlen. In seiner Amtszeit wurde die Bremer Universität gegründet und der Containerterminal in Bremerhaven erweitert, das Güterverkehrszentrum ausgebaut und das Mercedes-Werk errichtet. Aber mit seinem Namen ist auch der Untergang der AG Weser verbunden: Werftarbeiter schimpften ihn deswegen 1983 als ›Arbeiterverräter‹. Internationales Ansehen erwarb sich Koschnick in den 90er Jahren, als er im Auftrag der EU half, die vom Krieg zerstörte Stadt Mostar wieder aufzubauen. Mit Hilfe von dokumentarischem Film- und Bildmaterial sowie Zeitzeugengesprächen soll die Epoche Bremer, deutscher und europäischer Geschichte, die Koschnick geprägt hat und die ihn geprägt hat, wieder lebendig werden.

Bremerhaven Bildungszeit
07.11.–11.11.2022 18021 Ihr Dozent: Beenhard Oldigs

Massenproteste in Bremerhaven

Demonstrationen, Streiks und Massenproteste waren schon immer ein wirkungsvolles Mittel der vermeintlich politisch Ohnmächtigen, sich und ihrem Anliegen Gehör zu verschaffen und die Herrschenden unter Druck zu setzen. In diesem Bildungsurlaub beleuchten wir die Geschichte der Protestbewegungen. Schwerpunkt sind die Proteste der jüngeren Geschichte in Bremerhaven nach 1945. Wir untersuchen ihre regionale oder überregionale Bedeutung, fragen, wie sie sich ausgewirkt haben auf die Politik in Bremerhaven, Bonn und Berlin und wie sie in der Öffentlichkeit wahrgenommen wurden. Wie haben die Sicherheitsbehörden auf die Massenproteste reagiert? Welche Erfolge, welche Misserfolge zeitigten sie aus Sicht der Initiatoren? Was kann man aus der Geschichte der Massenproteste mit Blick auf die Entwicklung unserer politischen Kultur lernen?

Bremerhaven Bildungszeit
13.02.–17.02.2023 18551 Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell

Erst die Arbeit und dann ...

Arbeiterfreizeitkultur in Bremerhaven

Welche Bedürfnisse, welche Ansprüche hatte die Arbeiterschaft mit Blick auf ihre ›freie Zeit‹? Wie verbrachten z.B. Werftarbeiter ihre Freizeit, welche Erinnerungsspuren gibt es in Bremerhaven? Wie ist die Kultur der Arbeiterkneipen, Arbeiter-Sportvereine und Schrebergärten aus heutiger Sicht zu bewerten? Welche Sportarten wurden ausgeübt und gepflegt? Wie und wo lebten Arbeiter in Bremerhaven, wie sahen typische Arbeiterwohnungen im 19. Jahrhundert aus, wie groß waren sie und wie waren sie eingerichtet? Und wie engagierten sich Arbeiter politisch in ihrer Freizeit? Schließlich: Kann man heute noch von einem Arbeitermilieu und einer entsprechenden Arbeiterfreizeitkultur sprechen?

Bremerhaven Bildungszeit
02.05.–06.05.2022 18371 Ihr Dozent: 06.02.–10.02.2023 18371 Dr. Burkhard Hergesell

Bremen und das Meer

Hafenarbeit und Hafenpolitik

Bremen und Bremerhaven haben eine lange Tradition als Hafenstädte, und die Schifffahrt hat ihren frühen Wohlstand geprägt. In der Hafenentwicklung spiegelt sich schon früh, was heute Globalisierung genannt wird – und die bedeutende Rolle, die Bremen dabei spielt. Das Seminar wird darstellen, wie Stadtpolitik und Schifffahrt aufeinander eingewirkt haben. Und wir werden uns mit den Arbeitsbedingungen im Hafen beschäftigen. Welche Einflüsse werden die zukünftige Entwicklung der bremischen Häfen bestimmen?

Bremen Bildungszeit
07.03.–11.03.2022 15993 Ihr Dozent: Uwe Kempf
Bremen-Nord Bildungszeit
24.01.–28.01.2022 85180 Ihr Dozent: 17.10.–21.10.2022 85181 Uwe Kempf

Von der Meeresbucht zum Containerterminal

Arbeit im Hafen gestern – heute – morgen

Überall auf der Welt verändern alte Hafenreviere ihr Gesicht. Der Welthandel boomt – und mit ihm die Häfen. Die ›Zukunftsbranche Hafen‹ erfordert den Aus- und Neubau der ›Highways der Globalisierung‹, wie der Jade-Weser-Port und der Containerterminal Altenwerder beweisen. Das Seminar lädt dazu ein, die Veränderungen in der Arbeits- und Lebenswelt der Menschen rund um den Hafen nachzuspüren. Es beschäftigt sich mit den Entwicklungen von den traditionellen Stückgutverkehren bis hin zu den modernen Container- und Autoterminals, von der transatlantischen Passagierlinienschifffahrt bis zum heutigen Kreuzfahrttourismus und vermittelt Einblicke in Städtebauprojekte am Hafen. Bremerhaven, Bremen und Hamburg bilden dabei den Schwerpunkt.

Bremen Bildungszeit
04.07.–08.07.2022 15990 Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
Bremerhaven Bildungszeit
28.03.–01.04.2022 18671 Ihr Dozent: 24.10.–28.10.2022 18672 Holger Heß-Borski

Die Zukunft Bremerhavens

Im Zentrum dieses Bildungsseminars steht die wirtschaftliche Zukunft Bremerhavens. Ausgehend von den ökonomischen Krisen in den 1970er Jahren werden wir genauer analysieren, welche Entwicklung Bremerhaven seit dieser Zeit genommen hat und welche neuen Branchen, Märkte und Potenziale heute erkennbar sind, die die Konturen einer lebenswerten Stadt akzentuieren könnten. Stichworte sind in diesem Zusammenhang: der Windkraftanlagenbau, Forschungseinrichtungen wie das Fraunhoferinstitut, neue Firmen in den t.i.m.e.Port-Gebäuden am Neuen Hafen oder die Zukunft der Fischereihalle X.

Bremerhaven Bildungszeit
31.01.–04.02.2022 18531 Ihr Dozent: Dr. Burkhard Hergesell

Go Nord!

Bremen-Nord gestern, heute und morgen

Jahrzehnte lang war Bremen-Nord geprägt von Werften, von der Wal- und Heringsfischerei, sowie von der Arbeit in der Bremer Wollkammer. In der jüngeren Zeit unterlag Bremen-Nord mit dem Untergang des Vulkans und mit dem Ende der BWK einen immensen Strukturwandel. Ein anderer Blick auf Bremen-Nord zeigt auf die Maritime Meile, auf Schloss Schönebeck, Knoops- und Wätjens Park und die Bremer Schweiz. Aber auch das ist Bremen-Nord: Soziale Brennpunkte wie die Großwohnanlage ›Grohner Döhne‹. Diese hier beispielhaft aufgeführte Vielfaltigkeit, wird Thema unseres Seminars sein. Wir wollen informieren, Gespräche führen und uns austauschen. Unsere Leitfragen dabei werden sein: Wie entstand und entwickelte sich der Bremer Norden? Wo steht Bremen-Nord heute u.a. in wirtschaftlicher, sozialer, kultureller und städtebaulicher Hinsicht?

 Bremen-Nord Bildungszeit
07.02.–11.02.2022 85890 Ihr Dozent:
28.02.–04.03.2022 85891 Uwe Kempf
09.05.–13.05.2022 85892

Bremen – eine Stadt im Wandel

Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen

Vorausgegangen war die weitreichende Entscheidung der Bremer Lagerhausgesellschaft, den genormten Transportbehälter nach Deutschland zu holen. Die Stahlbox revolutionierte den Betrieb im Hafen und beeinflusste die weitere Entwicklung der Wirtschaftsstandorte Bremen und Bremerhaven. Zeitsprung: Im Bremer Überseehafen gibt es heute längst keinen Containerumschlag mehr. Der wurde bald nach Bremerhaven verlegt – und die Bremer Hafenbecken zugeschüttet. Und wo es einst nach Kaffee und Tabak roch und sich Hafenkneipen und sündige Meile befanden, wächst heute ein ganz neuer Stadtteil heran, der ›Überseeträume‹ aufs Neue beflügelt.

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Frage, wie maritime Wirtschaft und Globalisierung die Stadtentwicklung in Bremen bestimmt haben. Mit Exkursionen.

 Bremen-Nord 4-Tage-Bildungszeit
 07.06.–10.06.2022 85860 Ihr Dozent:
Preis: € 84,- / m. KammerCard € 76,- Uwe Kempf

Kulturraum Unterweser:

Weser, Werften, Schifffahrt, Häfen und Auswanderung

Die Unterweserregion und die Städte Bremen, Brake und Bremerhaven unterliegen seit Jahrhunderten einem spezifischen wirtschaftlichen und sozialen Wandel. Die musealen Einrichtungen dieser Region haben es sich zur Aufgabe gemacht, diesen Wandel zu dokumentieren. Wir starten in Bremen-Vegesack. Von dort aus wollen wir Museen in Bremen-Farge, Brake und Bremerhaven aufsuchen und uns den Kulturraum der Unterweserregion mit seinen vielfältigen Aspekten erläutern lassen. In den jeweiligen Häusern werden wir in Selbstführungen, Führungen und in Gesprächen mit Expertinnen und Experten gemeinsam das Thema der Bildungszeit bearbeiten und uns einen Überblick verschaffen. Für Eintritt u.a.m. wird ein Kostenbeitrag von € 15,- erhoben.

 Bremen-Nord Bildungszeit
03.01.–07.01.2022 85730 Ihr Dozent:
29.08.–02.09.2022 85731 Wulf Böcker

UMWELT UND POLITIK

Natur in der Stadt

Wieviel Natur brauchen Bremen und Bremerhaven?

Industriegebiete, Verkehr, Wohnbebauung, Flächenversiegelung – der Wohlstand einer Großstadt wie Bremen ruht auf diesen Säulen moderner Stadtentwicklung. Doch eine lebenswerte Stadt braucht mehr, braucht auch Erholungszone, ›grüne Lungen‹, Natur. Sind solche Räume gefährdet, entstehen schnell gesellschaftliche Konflikte. Was macht Bremen lebenswert? Welchen Stellenwert hat die Erhaltung und Schaffung von Naturräumen für die Stadtpolitik? Bremen hat schöne Parks, sogar einige Naturschutzgebiete, große Flächen für Kleingärten und eine Menge Grün. Kann und will die Stadtplanung solche Qualitäten erhalten? Sind wirtschaftliche Interessen oder der Wohnungsbau nicht ›natürliche Gegner‹?

 Bremen Bildungszeit
16.05.–20.05.2022 15090 Ihr Dozent:
Markus Müller

 Bremerhaven Bildungszeit
13.06.–17.06.2022 18641 Ihr Dozent:
Markus Müller

Wälder. Ökologie, Nutzung, Schutz

Im Zentrum dieses Seminars steht der vermeintlich unvereinbare Gegensatz zwischen unberührten Wäldern (›Urwald‹) und von Menschen genutzten Wäldern. Nach einer einführenden Darstellung der unterschiedlichen Waldsysteme der Erde wird ausführlich auf Ökologie und Nutzungsgeschichte heimischer Wälder eingegangen. Das Seminar erläutert die große Bedeutung, die Wälder sowohl für den Erhalt der Artenvielfalt wie auch für Klima und Wasserhaushalt haben. Weitere Themen sind: Waldnutzung, der nachwachsende Rohstoff ›Holz‹ und Möglichkeiten und Chancen einer naturverträglichen Forstwirtschaft. Mit Exkursion.

 Bremen Bildungszeit
19.09.–23.09.2022 15890 Ihr Dozent:
Dr. Peter Hünseler

Herausforderung Klimawandel

Welche Wege führen aus der Klimakrise?

In diesem Seminar gehen wir dahin, wo Klimaforschung gemacht wird. Wir wagen einen Blick hinter die Kulissen und lächern eine Forscherin mit Fragen. Wir finden in einem Experiment heraus, welche Konsequenzen schmelzende Eismassen in Arktis und Antarktis für uns haben. Außerdem rühren wir unseren eigenen klimafreundlichen Brotaufstrich oder unsere eigene Kosmetik an. Mit neuem Wissen gewappnet, werden wir unseren eigenen Anteil am Klimawandel reflektieren und gemeinsam überlegen, welche Wege es aus der Klimakrise gibt. Und am Ende können Alle ein Stück gelebte Nachhaltigkeit mit nach Hause nehmen.

 Bremen Bildungszeit
09.05.–13.05.2022 15740 Ihre Dozentin:
10.10.–14.10.2022 15741 Dr. Franziska Kersten

Das Geschäft mit dem Essen

Nahrungskonzerne und Agrargroßbetriebe haben Lebensmittel schon längst zu Industriegütern gemacht. Mit Nahrungsmitteln lässt sich gutes Geld verdienen. Wer hinter die Kulissen industrieller Nahrungsmittelproduktion schaut, erhält zuweilen beklemmende Einblicke in die Mechanismen der modernen Nahrungsmittelproduktion. Muss die Politik nicht klare, begrenzende Regeln setzen und Mensch, Tier und Natur schützen? Ist eine ökologische, tier- und naturschonende Landwirtschaft nur ein Nischenprodukt, das gegen die billig produzierte Ware nie wirklich ankommt?

Dieses Seminar setzt sich mit den Bedingungen der Nahrungsmittelproduktion auseinander und diskutiert die Möglichkeit von Alternativen. Exkursionen und Erkundungen vor Ort stehen mit auf dem Programm.

Bremen Bildungszeit
21.03.–25.03.2022 15830 Ihre Dozentin: Dr. Franziska Kersten

Prädikat: klimaneutral und nachhaltig!

Etikettenschwindel oder richtungsweisendes Umweltkonzept?

Klimaneutral, CO 2-frei, nachhaltig – diese Begriffe begegnen uns im Alltag immer häufiger. Im Supermarkt, in der Produktwerbung, in Verlautbarungen von Parteien und Verbänden. Bundesregierung und öffentliche Hand möchten sogar ›eine klimaneutrale Verwaltung‹ schaffen. Was bedeuten die Schlagwörter eigentlich genau? Die Verbraucherzentrale hat festgestellt, dass sie oft ganz falsche Eindrücke vermitteln und irreführend sind. Was aber kann und muss tatsächlich getan werden, wenn uns Klima- und Umweltschutz wirklich am Herzen liegen? Wo sind Staat, Politik und Wirtschaft gefordert, was kann jede/r Einzelne tun? Wie werden diese Fragen an ausgewählten Beispielen diskutieren – und praxisnahe Antworten finden. Mit Exkursion.

Bremen Bildungszeit
21.02.–25.02.2022 15780 Ihre Dozentin: 28.11.–02.12.2022 ONLINE 15780 Dr. Ellen Knorr mit Exkursion

Bremerhaven Bildungszeit
20.06.–24.06.2022 18241 Ihre Dozentin: Dr. Ellen Knorr

Meer ohne Fische

Überfischung gilt als wichtigste Ursache für den massiven Rückgang der Fischbestände in den Meeres- und Küsten-ökosystemen. Fisch ist weltweit eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Und der Handel mit Fischprodukten ist lukrativ. Im Kampf um die Handelsware Fisch stehen sich legaler Fischfang mit hochtechnisierten Fangflotten und illegale Fischerei, Kleinfischer, Fischindustrie, Fischereipolitik, Umweltschützer und Verbraucher gegenüber. In diesem Seminar geht es um die wirtschaftlichen, ökologischen und kulturhistorischen Aspekte des Fischfangs – und um die Menschen, die vom Fischfang leben. Welche Lösungswege bietet die Politik aus der Überfischung?

Bremerhaven Bildungszeit
28.11.–02.12.2022 18111 Ihr Dozent: Markus Müller

Bremen-Nord Bildungszeit
05.12.–09.12.2022 85730 Ihr Dozent: Markus Müller

Entfesselte Kräfte:

Natur- und Technikkatastrophen

Ob Sturmfluten, Hochwasser oder Starkregen, ob Bhopal, Tschernobyl oder Fukushima – diese Stichworte und Städtenamen stehen stellvertretend für Umwelt-, Natur- und Technikkatastrophen, hierzulande und weltweit. Und die Liste ist sehr lang. Bei Unfällen und vielen sogenannten natürlichen Schadensereignissen hat(te) der Mensch seine Hand im Spiel, unmittelbar oder mittelbar. Katastrophen vernichten Existenzen, bringen Tod, Elend und Verzweiflung. Sie sind bestenfalls auch Weckrufe. Denn sie können helfen, Fehlentwicklungen zu korrigieren, für besseren Schutz der Menschen zu sorgen und das Leben sicherer machen.

Wir werden in diesem Seminar die Ursachen von Katastrophen genauer unter die Lupe nehmen und erfahren, was der Mensch aus ihnen gelernt hat – und was nicht.

Bremen Bildungszeit
02.05.–06.05.2022 15810 Ihr Dozent: Marten Benjes

Grüner Wasserstoff, Windkraft

Bremen und die Energiewende

Bei der Umsetzung der Energiewende richtet sich die Hoffnung – besonders in Norddeutschland – vor allem auf zwei Energieträger: Wasserstoff und Windkraft. Wasserstoff kann als Energieträger überall eingesetzt werden, wo Wärme und Strom benötigt werden. Kommt der zu seiner Gewinnung benötigte Strom aus erneuerbaren Energien, zum Beispiel aus Windkraft, dann gilt er als grün und klimaneutral. Seine Derivate können außerdem als Treibstoff für Flugzeuge und Schiffe eingesetzt werden. Fachleute sind sich einig: Die Energiewende kann nur gelingen, wenn viel, viel Wasserstoff produziert wird. Und viel Strom aus Windenergie. So sehen es zumindest die norddeutschen Bundesländer. Sie wollen ihren Standortvorteil nutzen und dafür sorgen, dass vorrangig Windkraft zur Produktion von grünem Wasserstoff eingesetzt wird. Bremen und Bremerhaven würden in vielerlei Hinsicht langfristig von der Energiewende profitieren. Wir werden die Energiewende genauer unter die Lupe nehmen. Mit Exkursion.

Bremen Bildungszeit
14.11.–18.11.2022 15490 Ihr Dozent: Marten Benjes

Bremerhaven Bildungszeit
30.05.–03.06.2022 18811 Ihr Dozent: Marten Benjes

Wald.Moor.Heide.

Die Naturlandschaften Mitteleuropas werden seit Jahrtausenden vom Menschen geprägt und verändert. Wirkliche Wildnis ist hierzulande kaum noch zu finden. Das Seminar stellt die Ökologie von Wäldern, Mooren und Heiden vor und befasst sich mit den Auswirkungen menschlichen Wirtschaftens und Eingreifens auf die Natur. Neben der historischen Entwicklung stehen die heutigen Bemühungen, Naturnutzung und Naturschutz in Einklang zu bringen, im Zentrum der Betrachtung. Mit Exkursion.

Bremen Bildungszeit
16.05.–20.05.2022 15790 Ihr Dozent: Dr. Peter Hünseler

Rohstoffe

Über die Ausbeutung natürlicher Ressourcen

Bei der Umsetzung der Energiewende richtet sich die Hoffnung – besonders in Norddeutschland – vor allem auf zwei Energieträger: Wasserstoff und Windkraft. Wasserstoff kann als Energieträger überall eingesetzt werden, wo Wärme und Strom benötigt werden. Kommt der zu seiner Gewinnung benötigte Strom aus erneuerbaren Energien, zum Beispiel aus Windkraft, dann gilt er als grün und klimaneutral. Seine Derivate können außerdem als Treibstoff für Flugzeuge und Schiffe eingesetzt werden. Fachleute sind sich einig: Die Energiewende kann nur gelingen, wenn viel, viel Wasserstoff produziert wird. Und viel Strom aus Windenergie. So sehen es zumindest die norddeutschen Bundesländer. Sie wollen ihren Standortvorteil nutzen und dafür sorgen, dass vorrangig Windkraft zur Produktion von grünem Wasserstoff eingesetzt wird. Bremen und Bremerhaven würden in vielerlei Hinsicht langfristig von der Energiewende profitieren. Wir werden die Energiewende genauer unter die Lupe nehmen. Mit Exkursion.

 Bremen Bildungszeit
03.01.–07.01.2022 15770 Ihr Dozent: Markus Müller

Ressource Wasser

Bevölkerungswachstum und Umweltverschmutzung lassen Wasser zu einem kostbaren und knappen Gut und damit zu einem begehrten Objekt des Welthandels werden. Konfliktforscher sagen voraus, dass künftige Kriege weniger um Öl, sondern vielmehr ums Wasser geführt werden. In diesem Seminar geht es um die gesellschaftspolitische und kulturhistorische Dimension der Ressource Wasser.

 Bremen Bildungszeit
12.09.–16.09.2022 15850 Ihr Dozent: Holger Heß-Borski
 Bremerhaven Bildungszeit
02.05.–06.05.2022 18611 Ihr Dozent: 17.10.–21.10.2022 18611 Holger Heß-Borski

Die Nordsee

Wirtschaftsraum, Müllkippe, Urlaubsziel

Sie ist eines der meist befahrenen Meere der Welt, wird als Wirtschaftsraum genutzt, nimmt Unmengen an Abwasser auf und ist Müllkippe für Schifffahrt und Industrie. Und sie ist nach wie vor ein sehr beliebtes Urlaubsziel ... Das Seminar setzt sich mit der Ökologie und den Belastungsfaktoren für die Nordsee auseinander und stellt die Frage, was Politik, Wirtschaft, Gemeinden und der Einzelne tun können und müssen, um den Lebensraum Nordsee auf lange Sicht zu erhalten. Mit Exkursion zu Problembereichen der Nordsee.

 Bremen Bildungszeit
26.09.–30.09.2022 15700 Ihr Dozent: Markus Müller
 Bremerhaven Bildungszeit
22.08.–26.08.2022 18261 Ihr Dozent: Markus Müller

Nach uns die Sintflut?

Der Klimawandel und seine Folgen

Das Wetter scheint – global betrachtet – immer häufiger Kapriolen zu schlagen: Stürme, Dürre, Hitze, steigender Meeresspiegel, Naturkatastrophen. Die Angst vor der Klimakatastrophe geht um. Neben natürlichen Faktoren sind vor allem der Mensch und die von ihm zu verantwortenden Eingriffe zum Klimafaktor geworden. Dieses Seminar informiert über Ursachen und die verschiedenen Erklärungen für die Veränderung des Klimas. Wir werden der Frage nachgehen, was getan werden muss, um das Gleichgewicht der Natur zu erhalten.

 Bremerhaven 4-Tage-Bildungszeit
 07.06.–10.06.2022 18201 Ihr Dozent: Preis: € 84,- / m. KammerCard € 76,- Holger Heß-Borski
 Bremerhaven Bildungszeit
26.09.–30.09.2022 18201 Ihr Dozent: Holger Heß-Borski

Welterbe Natur

Naturwunder zwischen Schutz und Nutzung

Mit der Auszeichnung Weltnaturerbe sind einzigartige Ökosysteme vor unserer Haustür wie das Wattenmeer auf eine Stufe gestellt mit dem Grand Canyon in den USA, dem Great Barrier Reef Australiens oder der Serengeti in Tansania. Aber: Beflügelt die weltweite Aufmerksamkeit als Weltnaturerbe nicht auch den Massentourismus und ist damit vor allem wirtschaftlich lukrativ? Und: Wird Natur(erbe) am Ende zum Ausstellungsobjekt – das gar nicht mehr betreten werden darf?

 Bremen Bildungszeit
21.11.–25.11.2022 Ihr Dozent: ONLINE 15730 Markus Müller
 Bremerhaven Bildungszeit
14.03.–18.03.2022 18251 Ihr Dozent: Markus Müller
 Bremen-Nord Bildungszeit
19.12.–23.12.2022 85810 Ihr Dozent: Markus Müller

3

Gesellschaft, Politik, Umwelt ONLINE



ONLINE-BILDUNGSZEITEN

Sie möchten gerne eine Bildungszeit aus unserem **ONLINE**-Angebot buchen? Wir organisieren digitale Bildungszeiten über unserer E-Learning-Plattform <https://e-learning.wisoak.de>

Was brauchen Sie, um an **ONLINE**-Bildungszeiten teilzunehmen?

- ▶ einen Rechner (Laptop oder PC mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon/ Headset) und Internet-Zugang (WLAN oder LAN) mit den Browsern Firefox oder Chrome
- ▶ einen Raum, in dem sie möglichst ungestört am Rechner sitzen und an der Bildungszeit teilnehmen können.

Wir wünschen Ihnen erkenntnisreiche Bildungszeiten **ONLINE**.

PREISE

Ein **fünftägiges ONLINE-Bildungszeit** kostet

+ Ohne KammerCard: € 102,-

+ Mit KammerCard: € 92,-

SEMINARZEITEN

Montag bis Freitag

8.30 –13.30 Uhr

PROGRAMMVERANTWORTUNG UND BERATUNG



Dr. Asmus Nitschke

Telefon 0421-4499-836

a.nitschke@wisoak.de

INFORMATION UND ANMELDUNG

www.wisoak.de

info@wisoak.de

Orient und Okzident

Der Islam und der Westen

Das Verhältnis zwischen ›christlichem Abendland‹ und ›islamisch geprägtem Morgenland‹ ist seit den Anschlägen auf das World Trade Center besonders belastet. Auf die militärische und wirtschaftliche Überlegenheit des Westens antworten arabische Länder, so scheint es, mit der ›Ölwaffe‹ oder Terroranschlägen. Im Westen werden Einwanderer aus islamischen Ländern schnell unter Generalverdacht gestellt und Minarett- und Kopftuchverbote gefordert. In der politisch aufgeheizten Atmosphäre übersieht man schnell die Beispiele für gelungene Integration und funktionierende Zusammenarbeit zwischen ›Orient‹ und ›Okzident‹. Das Seminar ergründet Ursachen und Lösungsansätze des Konfliktes.

Online-Seminar

31.01.–04.02.2022 ONLINE 18711 Ihr Dozent:
12.09.–16.09.2022 ONLINE 18711 **Yilmaz Altundag**
19.12.–23.12.2022 ONLINE 18712

Weltmacht USA – is America great again?

Der Sturm auf das Kapitol im Januar 2021 hat offengelegt, dass die USA sich in einer tiefen Krise befinden. Die Gesellschaft ist sozial und politisch gespalten in zwei Lager, die sich gegenseitig nicht mehr verstehen. Finanziell in eine aufstrebende Schicht der Wohlstuitierten bis Superreichen auf der einen Seite und eine vom Abstieg bedrohte Mittelklasse sowie eine von Obdachlosigkeit und Perspektivlosigkeit geprägten Unterschicht auf der anderen Seite. Dazu kommen uralte Probleme mit Rassismus, eine marode Infrastruktur und die schwindende Bedeutung als internationale Führungsmacht.

Doch die USA haben in der Vergangenheit schon viele Krisen gemeistert. Immer wieder gelang es, den Pioniergeist der Gründerväter zu wecken. Wohin führt der Weg der USA im 21. Jahrhundert?

Online-Seminar

10.01.–14.01.2022 ONLINE 18421 Ihr Dozent:
21.11.–25.11.2022 ONLINE 18421 **Yilmaz Altundag**

Typisch Deutsch?

Klischees und Wahrheiten über die Deutschen

Was Deutsche von anderen unterscheidet, erkennen wir oft erst im Ausland – wenn wir erleben, wie ein anderer, ein fremder Blick auf ›unsere Kultur‹ gerichtet wird und wir stellvertretend für ›die Deutschen‹ stehen. Sind andere Nationen oder Völker gefestigter oder entspannter in ihrer (landesspezifischen) Identität? Was sind die historischen Wurzeln deutscher Identität? Und wie hat sie sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt? Womit identifizieren wir uns gerne, womit nicht? In diesem Seminar wollen wir einen Blick auf ›deutsche Kulturen‹ werfen – und herausfinden, welche kulturellen Muster den deutschen Alltag im 21. Jahrhundert prägen.

Online-Seminar

17.01.–21.01.2022 ONLINE 18721 Ihr Dozent:
Yilmaz Altundag

Die Macht der Werbung

Auf gut 100 Jahre Geschichte kann Werbung als Mittel der Massenkommunikation zurückblicken. Die Werbemittel, die technischen Möglichkeiten und vor allem das psychologische Wissen haben sich dabei im hohen Maße weiterentwickelt. Unsere Gesellschaft natürlich auch. So ist Werbung keineswegs nur auf die Welt der Wirtschaft und des Konsums beschränkt. Jede/r muss heute für sich selbst werben, um weiterzukommen, muss sich ständig neu erfinden. Auch politische Parteien verfügen über hohe Werbeetats und Werbefachleute. Politische Inhalte und Botschaften werden geschickt ›verpackt‹ – zuweilen bis zur Unkenntlichkeit.

Das Seminar wird hinter die Kulissen der Werbeindustrie schauen und zeigen, wie diese unsere Sicht der Welt beeinflusst.

Online-Seminar

04.04.–08.04.2022 ONLINE 18742 Ihr Dozent:
05.09.–09.09.2022 ONLINE 18741 **Yilmaz Altundag**

Typisch Türkisch

›Osmans Alltag: Zwischen Köfte und Korinthenkackern‹ oder: ›Getürkte Weihnacht‹ – der Bremer Satiriker Osman Engin oder der Star-Comedian Kaya Yanar spielen mit Vorurteilen und Klischees über Türken – und über Deutsche. Und über Deutsch-Türken. Ihr Thema: der deutsch-türkische Alltag. Auf humorvolle Weise wird beiden Seiten der Spiegel vorgehalten. Es gibt noch viele andere Zugänge zum Thema ›typisch Türkisch‹, z. B. die Serie ›Türkisch für Anfänger‹. Ihnen ist gemein: Wer in den Spiegel schaut, entdeckt oft Neues, über ›die Anderen‹, aber auch und vor allem über sich selbst, Ernstes und Lustiges. Beides hilft, sich näher zu kommen.

Online-Seminar

02.05.–06.05.2022 ONLINE 18561 Ihr Dozent:
Yilmaz Altundag

Die Türkei

Die Türkei wird zur Gruppe der 20 wichtigsten Industrieländer gezählt. Für viele (zumeist Türkeistämmige) Deutsche ist der ›Wirtschaftsstandort Türkei‹ längst zu einem attraktiven Auswanderungsziel geworden. Die wirtschaftsliberale Modernisierung und auch die gewachsene außenpolitische Macht haben jedoch aus Sicht Westeuropas zentrale Fragen unbeantwortet gelassen: Wie gehen türkische Staatsorgane und Eliten mit oppositionellen Strömungen und ethnischen, religiösen und sozialen Minderheiten um? Welche Ziele verfolgt die Türkei außenpolitisch? Welche Rolle spielt der (politische) Islam in der türkischen Gesellschaft? Das Seminar vermittelt Basiswissen über die moderne Türkei, über die aktuellen sozialen und politischen Auseinandersetzungen. Und es diskutiert das Für und Wider einer EU-Mitgliedschaft.

Online-Seminar

22.08.–26.08.2022 ONLINE 15110 Ihr Dozent:
Yilmaz Altundag

Die arabische Welt

Zur arabischen Welt werden über 20 Staaten gezählt, von Marokko bis Ägypten, von Syrien bis Irak und Oman. Sie eint: Arabisch als offizielle Landessprache, der bestimmende, religiös-kulturelle Einfluss des Islam und ein loses politisches Dach, die Arabische Liga. Aber es gibt auch viel Widersprüchliches und Trennendes, viele regionale, kulturelle, wirtschaftliche und politische Besonderheiten, über die in Europa nur wenig bekannt ist. Das gilt auch für Ursprünge und Traditionen, die die arabische Welt mit Europa und Deutschland verbinden.

Die Bildungszeit vermittelt Basiswissen über die arabische Welt – auch mit Blick auf die Fußballweltmeisterschaft der Männer in Katar: Die Vergabe der WM an das Wüstenemirat ist vielerorts scharf kritisiert worden – mit Blick auf Menschenrechte und Nachhaltigkeit, auf dort (nicht) geltende Arbeits- und Sozialstandards.

Online-Seminar

14.11.–18.11.2022 ONLINE 18752 Ihr Dozent:
13.02.–17.02.2023 ONLINE 18751 **Yilmaz Altundag**

Schifffahrt, Handel, Globalisierung

Die Schifffahrtsbranche befindet sich seit Jahrzehnten im Aufwind. Die deutsche Handelsflotte ist in den letzten beiden Jahrzehnten um ein vielfaches gewachsen, der Containerumschlag wuchs zweistellig. Die Beschleunigung des globalen Warenverkehrs basiert vor allem auf preiswerten Transportmöglichkeiten: 95 % des Warenaustauschs zwischen den Kontinenten findet per Schiff statt. Insbesondere für Deutschland sind Wasserstraßen entscheidende Lebensadern, denn 60 % der Importe und 40 % der Exporte erreichen schwimmend ihr Ziel. Wir werden uns in diesem Seminar mit den Licht- und Schattenseiten dieses Wachstumsprozesses auseinandersetzen. Dabei beleuchten wir auch die beteiligten Interessen aus maritimer Wirtschaft, Politik und Militär und erörtern die Themen: Neue Seidenstraße, Schiffssicherheit und Umweltbelastung. Mit Exkursion.

Online-Seminar

23.01. – 27.01.2023 ONLINE 15760 Ihr Dozent:
Markus Müller

Prädikat: klimaneutral und nachhaltig!

Etikettenschwindel oder richtungsweisendes Umweltkonzept?

Klimaneutral, CO 2-frei, nachhaltig – diese Begriffe begegnen uns im Alltag immer häufiger. Im Supermarkt, in der Produktwerbung, in Verlautbarungen von Parteien und Verbänden. Bundesregierung und öffentliche Hand möchten sogar ›eine klimaneutrale Verwaltung‹ schaffen. Was bedeuten die Schlagwörter eigentlich genau? Die Verbraucherzentrale hat festgestellt, dass sie oft ganz falsche Eindrücke vermitteln und irreführend sind. Was aber kann und muss tatsächlich getan werden, wenn uns Klima- und Umweltschutz wirklich am Herzen liegen? Wo sind Staat, Politik und Wirtschaft gefordert, was kann jede/r Einzelne tun? Wie werden diese Fragen an ausgewählten Beispielen diskutieren – und praxisnahe Antworten finden. Mit Exkursion.

Online-Seminar

28.11.–02.12.2022 ONLINE 15780 Ihre Dozentin:
Dr. Ellen Knorr

Die Macht der Medien

Über Fernsehen und Hörfunk, Druckerzeugnisse und Internet werden nahezu alle Haushalte in Deutschland erreicht. Das bedeutet: Medien haben Macht und Einfluss – und es besteht die Möglichkeit, viel Geld zu verdienen. Wer sind eigentlich die Medien-Macher, wer bestimmt Inhalte und Form – und was eine Nachricht (wert) ist? Wer verdient daran? Bestimmen Werbekunden Inhalte und Programm direkt oder indirekt mit? Welche Kontrollinstanzen gibt es? In diesem Seminar wird die Konzentration im Medienbereich ebenso beleuchtet wie der wachsende Einfluss der Neuen Medien. Mit Exkursion.

Online-Seminar

03.01.–07.01.2022 ONLINE 18081 Ihr Dozent:
Yilmaz Altundag
27.06.–01.07.2022 ONLINE 15580 Ihr Dozent:
Dominik Schönherr

Die Macht der Manager

Lenken die weltweit mächtigsten Konzernchefs das Geschehen auf unserem Globus? In fast jeder wirtschaftlichen Krise wird Topmanagern großes Versagen vorgeworfen. Und obendrein gelten sie dann auch noch als Nutznießer staatlicher Krisenbewältigung und Unterstützung. So zumindest ein weit verbreitetes Bild über die Chefetagen der großen Unternehmen.

Grundsätzlich stellt sich die Frage: Wie stark beeinflusst die Wirtschaft die Entscheidungen von Politik? Treibt sie die Politik vor sich her, macht sie nutzbar für ihre Interessen? Wieviel – wirtschaftliche und politische – Macht haben die hochbezahlten Firmenchefs wirklich? Mit Exkursion.

Online-Seminar

29.08.–02.09.2022 ONLINE 18051 Ihr Dozent:
Yilmaz Altundag

4

Gesundheit in Bremen, Bremerhaven, Bad Zwischenahn



MIT GESUNDHEITSEMINAREN FIT BLEIBEN

PREISE

Ein **fünftägiges Bildungszeit-Seminar** kostet

+ in Bremen: € 136,-

mit KammerCard: € 123,-

+ in Bremerhaven: € 136,-*

mit KammerCard: € 123,-

* bis Februar 2022 € 132,-

(mit KammerCard € 119,-)

Einzelne Angebote haben

andere Preise. Diese finden Sie
direkt bei der Veranstaltung.

Gesund zu sein und zu bleiben liegt im Interesse eines jeden. Neben der beruflichen Qualifikation ist die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter:innen auch die zentrale Ressource jedes Unternehmens. Die Erhaltung der Gesundheit liegt dabei zum einen an einem gesunden Lebensstil, sie ist abhängig vom Arbeitsumfeld und von der Balance zwischen den Lebensbereichen. Körperliche und geistige Aktivität, Freude und Anerkennung bei der Arbeit, intakte Sozialbeziehungen und ein lebensphasengerechtes Umfeld tragen erheblich zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei. Es liegt daher auch in der Verantwortung von Unternehmen, Gesundheit und Lebensfreude erhaltende Rahmenbedingungen für ihre Mitarbeiter:innen anzustreben. In den Kursen und Seminaren unseres Gesundheitsprogramms vermitteln wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, für Ihre Gesundheit etwas zu tun.

PROGRAMMVERANTWORTUNG UND BERATUNG



BREMEN

Rebecca Kludig

Telefon 0421-4499-647

r.kludig@wisoak.de

BREMERHAVEN

Jean Romeike

Telefon 0471-595-22

j.romeike@wisoak.de

BREMEN-NORD

Ramona Breitenbauch

Telefon 0421-4499-627

r.breitenbauch@wisoak.de

INFORMATION UND ANMELDUNG



Birgit Kracke

Telefon 0421-4499-933

b.kracke@wisoak.de



Ulrike Bode

Telefon 0471-595-39

u.bode@wisoak.de

Elke Behnke

Telefon 0421-6690-31

e.behnke@wisoak.de



Gesundheitsvorsorge Bremen

VORBEMERKUNG

Nach Gründung der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) durch mehrere Krankenkassenverbände hat die Mehrzahl der Krankenkassen die Prüfung der Präventionskurse nach ›Leitfaden Prävention‹ des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §20 SGBV auf das Online-Prüfverfahren der ZPP übertragen, das keinerlei Ausnahmen mehr zulässt. Und danach werden 5-tägige Bildungszeiten mit 30 U-Stunden nicht mehr gefördert, weil sie einen zu hohen Stundenumfang haben! Maximale Stundenzahl nach §20 SGBV wären 24 Stunden.

INTERESSANTE FORMATE

Im Bereich Gesundheit wurden die beiden neuen Formate aus 2021 gut angenommen:



Zum einen bieten wir einige ›Kurz-Bildungszeiten‹ an, denn nicht allen Arbeitnehmer:innen ist es möglich, die 5 Tage am Stück zu nehmen. So lassen sich auch inhaltlich diverse Bildungszeiten kombinieren.

Beispielsweise, können Sie sich 3 Tage auf die Stärkung der eigenen Gesundheit und Resilienz konzentrieren und zu einem anderen Zeitpunkt eine Bildungszeit in Zeitmanagement belegen. Zum anderen können Sie vor allem in den Sommermonaten einige Veranstaltungen in der wohlthuenden Natur erleben. Achtsamkeit, Yoga und Meditation können so



beispielsweise in der reizvollen Umgebung unserer Bildungsstätte in Bad Zwischenahn oder auch im verträumten Charme des LichtLuftBads (www.liluba.de) praktiziert werden. Halten Sie gerne nach den Symbolen Ausschau.

Auch das im Jahr 2021 kurzfristig entwickelt und erprobte online-Format ›Achtsamkeit im Homeoffice‹ haben wir wieder in das Programm aufgenommen. Lesen Sie gerne unseren Erfahrungsbericht auf unserem Blog: <https://blog.wisoak.de/achtsamkeit-im-homeoffice/>

Wir freuen uns auf Sie!

Achtsamkeit im Homeoffice

Online Bildungszeit

Ziel dieser online Bildungszeit ist es, einen guten Umgang mit Dir selbst im Alltag und vor allem auch im Homeoffice durch folgende Methoden gemeinsam zu entwickeln:

- › Yogaeinheiten
- › Atem-) Meditationen
- › Inspirationen zur Achtsamkeit im Alltag
- › sowie weitere Möglichkeiten für eine gesunde Abgrenzung zur Arbeit in Deinem Zuhause

Wir möchten Dir die Möglichkeit bieten, Dir eine Woche Zeit für Dich selbst zu nehmen – und das bei Dir zuhause!

Es wird eine aktive und vielseitige Bildungszeit, welche angeleitete Übungen und Pausen jenseits des Bildschirms fest im Konzept vorsieht. Du brauchst nur das technische Standard-Equipment*, eine Yogamatte, möglichst ein großes längliches Kissen oder ein Yoga Bolster, Decken und ein bisschen Zeit für Dich.



Bremen | Bildungszeit

07.03.–11.03.2022 20300 Ihre Dozentin:
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr **Julia Kothe**

Mit mehr Selbstsicherheit durch den privaten und beruflichen Alltag



Wünschen Sie sich manchmal mehr Selbstsicherheit im Alltag, auch mit dominanten Kollegen:Innen oder Vorgesetzten? Passiert es Ihnen auch hin und wieder, dass Sie in wichtigen Situationen verstummen und nicht mehr wissen, was Sie eigentlich sagen wollten?

In dieser humorvollen Bildungszeit haben Sie die Möglichkeit, Ihre Einstellungen und Denkweisen in Bezug auf Ihre zu persönliche Kommunikation zu reflektieren und zu stärken. Neben Informationen über Persönlichkeitsmuster und Methoden aus dem Kommunikationstraining werden auch Körper- und Entspannungsübungen zum Einsatz kommen.

Bremen | Bildungszeit

21.03.–25.03.2022 20150 Ihre Dozentin:
31.10.–04.11.2022 20150 **Regina Aljes**
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr

Sich selber und andere Menschen besser verstehen



Kreative Beschäftigung mit der eigenen Biografie

Im Arbeitsleben und in privaten Beziehungen stehen wir immer wieder ratlos und enttäuscht vor unseren eigenen Gefühlen, Reaktionen und denen der anderen. Das kann zu sehr großer Anspannung bis hin zum Burnout führen. Wir sind alle geprägt von Erfahrungen in unserer Lebensgeschichte. In dieser Woche können Sie sich selber liebevoll verstehen lernen, Stärken und Schwächen erkennen, Kraftquellen (wieder-)finden. Sie werden die Reaktionen anderer Menschen besser einordnen und verstehen lernen – wichtige Schritte zum leichteren Miteinander.

Sie lernen Entwicklungsphasen kennen, gestalten Ihr Lebenspanorama, erstellen eine Spiegelungstabelle. Sie werden schreiben, dichten und malen, Zukunft träumen. Für schwierige Zeiten bekommen Sie eine kleine Übungssammlung als ›Erste-Hilfe-Maßnahme‹ mit. Neu gestärkt können Sie wieder in den Arbeitsalltag gehen.

Bremen | Bildungszeit

26.09.–30.09.2022 20010 Ihre Dozentin:
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr **Hilke Milarch**

Innerlich wachsen mit Qi Gong



In dieser Bildungszeit werden verschiedene praktische Qi Gong Übungen (Acht Brokate und Shi Ba Luo Han Gong) sowie ihre theoretischen Hintergründe miteinander verknüpft. Zudem werden wir uns mit der chinesischen Philosophie beschäftigen sowie einen Einblick in das Tai Chi Chuan erhalten. Unterschiedliche Entspannungsübungen runden die Bewegungsreihen ab. Ein ausgewogenes Verhältnis von Theorie und Praxis steht in diesem Seminar im Vordergrund.

Bremen | Bildungszeit

04.07.–08.07.2022 20480 Ihr Dozent:
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr **Dominik Schönherr**

Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit im Alltag und Beruf

NEU
BREMEN

Herausforderungen im Bewegungsapparat (z.B. Schulter, Rücken, Knie) haben häufig eine verminderte Dehnungsbereitschaft der Muskeln, Sehnen und Bänder als Ursache. In dieser Bildungszeit lernen Sie Dehnungsübungen aus verschiedenen Bereichen kennen. Gut gedehnt, geschmeidige Muskeln beugen Beeinträchtigungen im gesamten Bewegungsapparat vor. Im Vordergrund steht daher die Dehnung der Muskulatur. Mit einzelnen Übungen aus verschiedenen Bereichen der Bewegungskunde und Therapie gehen Sie systematisch durch die verschiedenen Körperbereiche. So können Sie Ihre Übung finden, die genau auf Ihre spezifischen körperlichen Herausforderungen ausgerichtet sind, die Sie allgemein beweglicher und Ihre Muskeln, Bänder und Sehnen geschmeidiger machen. Die Übungen können wahlweise auf der Matte, dem Stuhl und/oder an der Wand durchgeführt werden.

Bremen Bildungszeit
29.08.–02.09.2022 20270 Ihre Dozentin: Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr Martina Finkel

LöwenKids – Stabil im Stress

Starke Erwachsene – starke Kinder

NEU
BREMEN

Diese Bildungszeit richtet sich an Sie, die mit Kindern leben und/oder arbeiten. Sie erlernen effiziente Maßnahmen zur Stärkung individueller Ressourcen von Kindern mit dem Ziel, den Umgang mit Stress und damit die gesunde Entwicklung von Kindern zu verbessern. Darüber hinaus entwickeln wir über die direkte systemische Wirkung eine Stärkung Ihrer Resilienz im Arbeitsalltag. Inhalte: → Kindgerechte Maßnahmen zur Förderung der Resilienzfaktoren → Wirksame Unterstützungsmöglichkeiten im Aufbau und in der Stärkung von Schutzfaktoren des Kindes → Berücksichtigung von sich verändernden Lebensbedingungen von Kindern.

Bremen Bildungszeit
27.06.–01.07.2022 20040 Ihre Dozentin: Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr Ingrid Riefenstahl

Fit für den Berufsalltag durch Feldenkrais

Die Feldenkrais Methode ist ein ganzheitlicher körperorientierter Lernprozess. Veränderungen individueller Haltungen werden damit behutsam in Bewegung gebracht. Sie setzt auf der körperlichen Ebene an, wirkt jedoch auf die Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch angenehme, leichte Bewegungen ausgewählter Feldenkrais-Lektionen wird das Zusammenspiel der Bewegungen und Haltung von Wirbelsäule, Becken, Schultern und Kopf mit Leichtigkeit entdeckt. Der Rücken wird als ein lebendiger Bereich des ganzen Menschen erfahren. Falsche Haltungen können gelöst und neue Möglichkeiten spielerisch erprobt werden.

Bremen Bildungszeit
30.05.–03.06.2022 20250 Ihre Dozentin: 12.12.–16.12.2022 20250 Florencia Albertoni-Wolf Mo–Fr 9.00–14.00 Uhr

Selbstverteidigung gegen Stress mit Tai Chi und Qigong

Wer den Gedanken der Selbstverteidigung ernst nimmt, stößt irgendwann auf die Tatsache, dass die massivste Bedrohung vom täglichen Stress ausgeht, der Gesundheit und Leben wirklich angreift. Der Stress besetzt das psychosomatische System durch Verspannungen, deformiert die Haltung und schließlich den Körper. Die alten chinesischen Trainingsmethoden Tai Chi und Qigong beachten diese Tatsachen schon lange in besonderem Maße. In diesem Seminar werden Tai Chi als intelligente Kampfkunst und Qigong als Training der Lebensenergie erarbeitet, die die notwendige Balance täglich bewusst wiederherstellen.

Bremen Bildungszeit
25.04.–29.04.2022 20410 Ihr Dozent: 28.11.–02.12.2022 20410 Axel Döring Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr

Vor der eigenen Tür ankommen

Unsere Gesellschaft erwartet in hohem Maße und zu jeder Zeit unbedingten Einsatz. Beruf, Familie, Freizeit – die Ansprüche sind immens, der Druck ist nicht immer kontrollierbar. Wir bewegen uns häufig im Grenzbereich und riskieren dabei die innere Ausgewogenheit. Wir geraten aus dem Gleichgewicht und verlieren das Gefühl für unseren Körper. In diesem Bildungsurlaub können Sie verschiedene Wege kennenlernen, wieder mit sich in Kontakt zu treten. Sie lernen verschiedene Bewegungstechniken und Entspannungsmethoden kennen, so dass Kräftigung des Skelettsystems einhergeht mit Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden.

Bremen Bildungszeit
12.12.–16.12.2022 20490 Ihre Dozentin: Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr Marion Lange

Waldbaden und den Augen Gutes tun

Im LichtLuftBad



Waldbaden ist ein Eintauchen in die Natur mit ihren Bäumen, Sträuchern, Moosen, Gerüchen, Geräuschen und Tieren. Der Weg ist hier das Ziel. Angeleitetes achtsames und zugleich absichtsloses Schlendern, Verweilen an ausgewählten Orten und öffnen der Sinne mit Hilfe von achtsamen Übungen entspannt Körper, Geist und Seele. In natürlicher Umgebung strömen bioaktive Substanzen auf uns ein und erhöhen und aktivieren unser körpereigenes Immunsystem. Die Wirkung regelmäßigen Waldbadens ist eine Wohltat und schon ein ›Bad im Wald‹ entlässt uns kraftvoller und gelassener in unseren Alltag. Augenentspannung ist eine der ›Zutaten‹ des klassischen japanischen Waldbades.

Den Augen eine erholsame Pause zu schenken, natürliche Farben und Formen bewusst wahrzunehmen und die Qualität des nicht fokussierten Schauens zu erleben, gelingt uns in der Natur spielerisch und tut unseren Augen einfach nur gut. Von der Bildschirmarbeit trockene, müde und angespannte Augen fühlen sich anschließend erfrischer und das Sehen fällt wieder leichter. In dieser Bildungszeit werden wir uns für die 10 Zutaten des Waldbadens Zeit nehmen und sie mit Hilfe von Übungen praktizieren.

Bremen Bildungszeit
04.07.–08.07.2022 20000 Ihre Dozentin: im LichtLuftBad Dagmar Wanschura Mo–Fr 9.00–14.00 Uhr

Auftanken bevor der Akku leer ist

Progressive Muskelentspannung

Stress bestimmt unser Leben – ohne zu ahnen, wie sehr damit das Lebensgefühl in unserer Leistungsgesellschaft charakterisiert wird. Mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen, Achtsamkeitsübungen und Atemschulung sowie Übungen aus Yoga, Tai Chi u. a. anerkannte Methoden zur Stressbewältigung können Sie einen nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen erarbeiten, um so den Stressoren im Alltag besser stand halten zu können. Bitte rutschfeste Socken / leichte Schuhe mitbringen.



Bremen Bildungszeit		
13.06.–17.06.2022	20020	Ihre Dozentin:
29.08.–02.09.2022	20020	Gerda Adam
jeweils im LichtLuftBad Mo–Fr 9.00–14.00 Uhr		

Resilienz – die innere Stärke wecken



Resilienz ist die innere Stärke, mit der schwierige Lebenssituationen wie Veränderungen, Wandel und Krisen gemeistert werden können. Welche Fähigkeit verbirgt sich dahinter, sich nicht unterkriegen zu lassen?

Die Entwicklung von Resilienz befähigt Menschen auf neue Anforderungen und Gegebenheiten flexibel zu reagieren und eine Sinnhaftigkeit auch in äußerst schwierigen Situationen zu finden.

In dieser Bildungszeit erfahren Sie eine Reflexion und Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen. Sie lernen, wie die eigene Resilienz gestärkt und weiterentwickelt werden kann durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Bremen Bildungszeit		
21.03.–25.03.2022	20350	Ihre Dozentin:
in der wisoak		Gerda Adam
27.06.–01.07.2022	20351	
im LichtLuftBad		
Mo–Fr 9.00–14.00 Uhr		

Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga

KURZ-Bildungszeit

Yoga sowie andere Methoden der Entspannung wirken vorbeugend und helfen in Verbindung mit dem Atem bei einem gelassenen Umgang mit Stress. Es werden Elemente aus dem Yoga mit dem Ziel diese auf den Alltag zu übertragen, vorgestellt. Die jeweiligen berufsspezifischen Belastungssituationen werden beleuchtet und jeweils mit alltagsnahen Übungen zu einem Konzept verarbeitet, das dem gelassenen Umgang mit Stress und einer gesunden Lebensweise dient.

Bremen Kurz-Bildungszeit		
29.03.–01.04.2022	20110	Ihre Dozentin:
Preis: € 109,-/98,-		Susanne Bruhn
Di–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Stress positiv meistern

In diesem Seminar lernen Sie Wege kennen, wie Sie mit Stress umgehen können. Sie haben die Möglichkeit die eigenen Stressoren herauszufinden und wahrzunehmen, wie sich Stress in Ihrem Körper auswirkt. Um den Stress aktiv abzubauen, stellen wir Ihnen eine Kombination aus Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen vor mit den Methoden: Autogenes Training, Yoga und QiGong sowie Energiepunkten aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Bremen Bildungszeit		
07.03.–11.03.2022	20030	Ihre Dozentin:
07.11.–11.11.2022	20030	Ulrike
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		
Bödeker-Baumgardt		

Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz

Wie lässt sich Gesundheit und Fitness erreichen? Was bedeutet das für mich? Ein gezieltes Training, mit dem die Wirbelsäule und die tiefe Bauchmuskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden, bildet die Basis. Entspannungsübungen, Wahrnehmungsübungen und Elemente aus der Körperarbeit bereichern das Training und helfen unsere Gesundheitsressourcen und allgemeines Wohlbefinden zu stärken und zu stabilisieren. Nach dem angemessenen Bewegungs- und Entspannungsteil werden auch Methoden zur Stressbewältigung erörtert.

Bremen Bildungszeit		
16.05.–20.05.2022	20230	Ihre Dozentin:
26.09.–30.09.2022	20230	Marion Lange
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Yoga und Qi Gong zur Entlastung am Arbeitsplatz

Dieses Seminar stellt Ihnen Übungen und Übungsabläufe mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden vor, mit denen Sie gezielt und ohne großen Aufwand etwas für die Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun können. Die Übungen finden ihren Ursprung u.a. im Yoga (Bewegungsübungen, Atem-Übungen, Meditation) und in der chinesischen Medizin. Sie beanspruchen nur kurze Zeiteinheiten und sind am Arbeitsplatz umsetzbar. Auch werden Qi Gong-Übungen vermittelt, die speziell auf die Wirbelsäule abgestimmt sind und damit zu Minderung von Schulter- und Rückenbeschwerden beitragen können sowie präventiv wirken.

Bremen Bildungszeit		
27.06.–01.07.2022	20200	Ihre Dozentin:
12.09.–16.09.2022	20200	Martina Finkel
19.12.–23.12.2022	20201	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Entspannter Kiefer – Entspannter Körper!

Loslassen lernen!

›Ich beiße mich da durch‹, ›Ich sehe Vieles zu verbissen‹, ›Ich kaue nachts alle Probleme des Tages noch mal durch‹. Kennen Sie solche Sätze? Krankmachender Stress greift unseren Körper auf allen Ebenen an. Kau- Nacken- und Schultermuskeln bezeichnet man als ›Stressmuskeln‹. Lernen Sie LOSZULASSEN! → Mit Methoden zur Stressbewältigung und progressiver Muskelentspannung.

Bremen Bildungszeit		
07.02.–11.02.2022	20280	Ihre Dozentin:
14.11.–18.11.2022	20280	Dr. Jutta Ehlers
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag und Privatleben

Der Begriff Resilienz bezeichnet Strategien, die uns helfen können, belastende Lebensumstände zu bewältigen und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Dabei sind sieben Schlüsselfaktoren für unsere geistig-seelische Widerstandsfähigkeit entscheidend:

Den aktuellen Zustand akzeptieren, eine optimistische Lebenseinstellung, den eigenen Stärken vertrauen, Verantwortung übernehmen, Beziehungen aktiv gestalten, lösungsorientiertes Handeln und schlussendlich Lebenspläne neu gestalten und umzusetzen.

In dieser Bildungszeit lernen Sie, wie Sie diese Schlüsselfaktoren in Ihren Alltag integrieren und Ihre Resilienz in Ihrem Leben stärken. Außerdem werden diverse Methoden von Körper- und Entspannungsübungen angewandt.

Bremen Bildungszeit		
10.01.–14.01.2022	20460	Ihre Dozentin:
13.06.–17.06.2022	20461	Regina Aljes
05.09.–09.09.2022	20460	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag!

Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen in Beruf und Privatleben bestimmen unseren Alltag. Stress ist allgegenwärtig und kann der Gesundheit schaden, denn unter Stress herrscht im Körper Daueralarm, bis hin zur Entwicklung von Burnout Symptomen. In dieser Woche wird das eigene Stressmuster erkannt, Einstellungen und Denkweisen reflektiert und die Selbstwahrnehmung für sich wieder sensibilisiert und integriert. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen zum Thema Burnout und deren Bewältigungsstrategien. Eine umfangreiche ›Werkzeugkiste‹ mit praktischen Übungen aus Entspannung, Fitness und Gesundheitsthemen steht Ihnen dazu zur Verfügung. Sie verbessern und steigern dadurch Ihre Ausgeglichenheit, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensfreude!

Bremen Bildungszeit		
25.04.–29.04.2022	20140	Ihre Dozentin:
10.10.–14.10.2022	20140	Regina Aljes
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken

Ein starker Rücken ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Die Fähigkeit zur Entspannung ist dafür eine wichtige Voraussetzung.

In diesem Seminar geht es darum die Ursachen von Rückenproblemen zu verstehen und geeignete Maßnahmen und Verhaltensalternativen kennen zu lernen. Bereits entstandene Fehlhaltungen werden durch die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie gezieltes Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur abgebaut. Die Wirbelsäule wird durch ein praktisches Training aus funktioneller Gymnastik, Pilates und Entspannungstechniken gestützt und entlastet.

Bremen Bildungszeit		
24.01.–28.01.2022	20210	Ihre Dozentin:
09.05.–13.05.2022	20211	Anette Kölling
11.07.–15.07.2022	20210	
12.09.–16.09.2022	20211	
21.11.–25.11.2022	20212	
19.12.–23.12.2022	20213	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Raum schaffen – Yoga, Meditation und Pranayama

Yoga hält uns körperlich und geistig fit. In dieser Woche schauen wir uns die Praxis einmal genauer an, denn sie ist facettenreicher als man ahnt. Sie kann uns im Alltag dabei unterstützen, Stress abzubauen und mehr bei uns anzu-kommen. Stressbewältigungsmethoden, wie Meditation und Pranayama (Atemübungen), erweitern unser Bewusstsein und stärken das Konzentrationsvermögen. Yogahaltungen, Meditation und Atemübungen, als Routinen im Alltag etabliert, schaffen einen Ausgleich und einen achtsamen Umgang mit uns Selbst und unserer Umwelt.

Bremen Bildungszeit		
30.05.–03.06.2022	20090	Ihre Dozentin:
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		Julia Kothe

Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung

Einfache Yogaübungen helfen uns von der Anspannung zur Entspannung zu kommen und führen in Verbindung mit dem Atem zu einem gelassenen Umgang mit Stress. Achtsamkeits- und Meditationsübungen führen zu der eigenen Kraftquelle und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Außerdem erhalten Sie fundierte Informationen über gesunde Ernährung, die Sie ebenso wie die Yoga-Übungen im Alltag anwenden können.

Bremen Bildungszeit		
14.02.–18.02.2022	20060	Ihre Dozentin:
14.03.–18.03.2022	20061	Regina Ufer-Lang
20.06.–25.06.2022	20062	
14.11.–18.11.2022	20060	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Salute! Entspannung für Körper und Seele

Veränderungen und gestiegene Anforderungen in der Arbeitswelt mit gestärkten Gesundheitsressourcen begegnen. Salute ist ein wirkungsvolles Gesundheitsprogramm, das zur Förderung Ihrer Resilienz und Regenerationsfähigkeit hilfreich ist. Sie lernen eine selbstfürsorgliche Grundhaltung einzunehmen und ein unterstützendes soziales Netzwerk aufzubauen und zu pflegen. Sie erkennen, wie Sie Ihre persönlichen Werte und Ziele verfolgen können. Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz werden gelernt.

Bremen Bildungszeit		
21.02.–25.02.2022	20190	Ihre Dozentin:
21.11.–25.11.2022	20190	Ingrid Riefenstahl
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Yoga – Energie und Gelassenheit stärken sowie Stress abbauen

Atmen, dehnen, kräftigen, entspannen, konzentrieren, meditieren – und dadurch mehr Ruhe und Wohlbefinden erleben. Im ›richtigen‹ Maß umgesetzt wird auch die eigene Gesundheit auf diese Weise unterstützt. Das sind der Weg und die Ziele für diese Bildungszeit gleichermaßen. Sowohl mit dem Kurzprogramm was in dieser Woche erarbeitet wird, wie auch mit den anderen Methoden (Tiefenentspannung, Yin Yoga und Atemübungen) haben Sie am Ende Werkzeuge dabei, welche Sie zuhause weiternutzen können.

Bremen Bildungszeit		
07.02.–11.02.2022	20160	Ihr Dozent:
22.08.–26.08.2022	20160	Holger Böhm
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Gesundheitsprävention und Stressbalance

Wie bleibe ich gesund? Wie werde ich gesund?

In dieser Bildungszeit wird der Schwerpunkt auf die Ressourcen des Menschen für die Gesundheit bzw. Gesunderhaltung gelegt. Die Teilnehmenden setzen sich sowohl mit vorbeugenden als auch mit Maßnahmen und Aktivitäten zur Stärkung ihrer Gesundheitsressourcen auseinander. Dabei spielt auch die Stressbalance eine Rolle. Häufig werden erste psychische und körperliche Signale nicht wahrgenommen und können zu chronischen Stresserkrankungen führen. Bewusster Umgang mit sich selbst im Berufsalltag ist der erste Schritt zu mehr Entspannung und Stressprävention. In diesem Bildungsurlaub werden die Teilnehmenden unterstützt ein gesunderhaltendes Stressmanagement zu führen.

Bremen Bildungszeit		
07.11.–11.11.2022	20240	Ihre Dozentin:
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		Angela Reif-Matzat

Bewegend entspannt

Verhalten in fordernden und stressigen Situationen erkennen und Ressourcen dafür finden und nutzen. Kreative Körperübungen mit und ohne Musik helfen dabei, sich bewusst wahrzunehmen. Übungen aus der Bewegungspädagogik, Atemübungen aus dem Yoga und aktive Meditation helfen dabei, die innere und äußere Haltung wahrzunehmen und zu verändern lernen.

Bremen Bildungszeit		
14.03.–18.03.2022	20220	Ihre Dozentin:
05.12.–09.12.2022	20220	Angela Reif-Matzat
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Wohlbefinden stärken mit Eutonie

Was bedeutet es für Sie, gesund zu sein? Im Mittelpunkt steht Ihr eigenes Befinden. Sie lernen die sanfte und achtsame Körperarbeit Eutonie kennen. Mit ihrer Hilfe finden Sie Entlastung für Rücken, Schultern und Gelenke. Es geht um eine gute Balance von Anspannung und Entspannung, von Ruhe und Bewegung. Sie erhalten auch die Gelegenheit, Ihren (Berufs-)Alltag mit Abstand zu betrachten. Sie entwickeln Strategien, Druck rauszunehmen und gut für sich zu sorgen.

Bremen Bildungszeit		
14.02.–18.02.2022	20400	Ihre Dozentin:
10.10.–14.10.2022	20400	Martina Kreß
Mo–Fr 9.00–14.00 Uhr		

Faszien-Yoga – eine heilsame Praxis für Körper und Geist

Unsere Körperhaltung und unsere Beweglichkeit wirken sich stark auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden aus. Zu wenig Bewegung und das viele Sitzen im Alltag kann zu Verspannungen und Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich führen. Mit fließenden und geschmeidigen Bewegungen wird in dieser Woche Faszientraining mit Yin- und Yang Yoga-Elementen verbunden, sodass schließlich eine wohltuende und eigene Praxis entwickelt wird.

Bremen Bildungszeit		
28.03.–01.04.2022	20120	Ihre Dozentin:
19.09.–23.09.2022	20120	Julia Kothe
31.10.–04.11.2022	20121	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining

Unseren Augen wird heutzutage ziemlich viel zugemutet. Verschiedene Einflüsse, wie trockene und staubige Luft, Computerarbeit und künstliches Licht, belasten unsere Augen. Bewegungsmangel und Stress beeinträchtigen unser visuelles System zusätzlich. Die unangenehmen Folgen sind Symptome wie Augenbrennen, trockene, müde Augen, schwankende Sehkraft, Lichtempfindlichkeit, Nackenverspannung u. v. m.

Gezielte Übungen, Aktivierung und Entspannung fördern einen besseren Gebrauch dieses wichtigen Sinnesorgans. Tipps zu einer nicht nur für die Augen gesunden Ernährung und das Erlernen augenfreundlicher Sehgewohnheiten runden diese einwöchige Bildungszeit ab.

Bremen Bildungszeit		
17.01.–21.01.2022	20500	Ihre Dozentin:
05.12.–09.12.2022	20500	Dagmar Wanschura
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Ganzheitliche Yogapraxis: Stress out – Spirit up

Jivamukti Spiritual Warrior Class

Yoga hält uns körperlich und geistig fit. In dieser Woche schauen wir uns die Praxis einmal genauer an, denn sie ist facettenreicher als man ahnt. Sie kann uns im Alltag dabei unterstützen, Stress abzubauen und mehr bei uns anzu-kommen. Stressbewältigungsmethoden, wie Meditation und Pranayama (Atemübungen), erweitern unser Bewusstsein und stärken das Konzentrationsvermögen. Yogahaltungen, Meditation und Atemübungen, als Routinen im Alltag etabliert, schaffen einen Ausgleich und einen achtsamen Umgang mit uns Selbst und unserer Umwelt.

Bremen Bildungszeit		
20.06.–24.06.2022	20050	Ihre Dozentin:
28.11.–02.12.2022	20050	Antje Tussinger
Mo–Fr 9.00–14.00 Uhr		

Yoga

Abendkurs

Yoga ist eine Möglichkeit, den Folgen von Stress und Anspannung wirksam zu begegnen. Durch Dehnungs- und Bewegungsübungen wird die Fähigkeit, natürlich und tief zu atmen und gründlich zu entspannen, gefördert. Konzentrationsfähigkeit und körperliche Beweglichkeit werden verbessert. Dieser Kurs fokussiert behutsame und schonende Yogaübungen und fördert somit den Erhalt und die Gewinnung von Gesundheit.

Bremen Bildungszeit – Abendkurs		
18.01.–29.03.2022	20100	Ihre Dozentin:
06.09.–22.11.2022	20100	Haide Petri
Jeweils 10 Termine dienstags außerhalb der Ferien:		
18.30–20.00 Uhr		
Preis: € 149,-/ mit KC 134,-		



Im Gleichgewicht mit Yoga und Meditation

Yoga-Retreat

Yoga ist eine wohltuende und entspannende Praxis, die den Körper, den Geist und die Seele ins Gleichgewicht bringt. In dieser Woche, laden wir mit täglichen Yoga- und Meditations- Einheiten, leere Batterien auf. Die Übungen werden in einem luftigen Seminarraum aber auch im Freien, in der erholenden grünen Atmosphäre der weiten Wiesen praktiziert. Eine Woche für Dich, Kraft zu tanken und deine Mitte zu finden.

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

18.07.–22.07.2022 21030 Ihre Dozentin:
29.08.–02.09.2022 21031 **Julia Kothe**
 Mo 10.30 Uhr bis Fr 14.00 Uhr
 Preise: € **381,-** (EZ incl. VP) bzw. € **314,-** (DZ incl. VP p.P.), mit
 KammerCard: € **346,-** (EZ incl. VP) bzw. € **285,-** (DZ incl. VP p.P.)

Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie

Was können wir tun, damit unsere Psyche im modernen, oft stressigen Alltag gesund bleibt und es uns gut geht? Dieses Wissen liefert die Positive Psychologie. Ihre Interventionen erhöhen das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit und sind leicht in den oft stressigen Alltag integrierbar. Sie fördern den Resilienzaufbau und dienen der Stressprävention.

Inhalte der Bildungszeit:

- › Die Bedeutung positiver Emotionen und ihre Förderung im Alltag
- › Die eigenen Kraftquellen kennen und einsetzen
- › Die eigenen Stärken bewusst machen und fördern
- › Wie will ich wirklich leben?
- › Meine Vision von meinem gelingenden Leben
- › Produktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

27.06.–01.07.2022 21070 Ihre Dozentin:
19.09.–23.09.2022 21071 **Stefanie Lütjhe**
 Mo 9.30 bis 17.30 Uhr,
 Di-Do 9.00 bis 17.00 Uhr
 Fr 9.00 bis 14.00 Uhr
 Preise: € **385,-** (EZ incl. VP) bzw. € **350,-** (DZ incl. VP p.P.), mit
 KammerCard: € **315,-** (EZ incl. VP) bzw. € **289,-** (DZ incl. VP p.P.)

Entspannter Kiefer – Entspannter Körper!

Loslassen lernen!

›Ich beiße mich da durch, ›Ich sehe Vieles zu verbissen, ›Ich kaue nachts alle Probleme des Tages noch mal durch. Kennen Sie solche Sätze? Krankmachender Stress greift unseren Körper auf allen Ebenen an. Kau- Nacken- und Schultermuskeln bezeichnet man als ›Stressmuskeln‹. Lernen Sie LOSZULASSEN!

→ Mit Methoden zur Stressbewältigung und progressiver Muskelentspannung.

Bad Zwischenahn | Wochenendseminar

02.09.–04.09.2022 21090 Ihre Dozentin:
 Fr 17.30 – So 13.30 Uhr **Dr. Jutta Ehlers**
 Preise: € **225,-** (EZ incl. VP)
 bzw. € **215,-** (DZ incl. VP p.P.), mit KammerCard: € **203,-**
 (EZ incl. VP) bzw. € **194,-** (DZ incl. VP p.P.)

TAUCH EIN IN DIE NATUR –

BILDUNGSZEIT IM DOPPELFORMAT

Wir bieten Ihnen während des Verlaufs dieser beiden Kurse die Möglichkeit an, am jeweils anderen Kurs teilzunehmen:

1. Waldbaden und den Augen Gutes tun

Waldbaden ist ein Eintauchen in die Natur des Waldes mit seinen Bäumen, Sträuchern, Moosen, Gerüchen, Geräuschen und Tieren. Der Weg ist hier das Ziel. Angeleitetes achtsames und zugleich absichtsloses Schlendern, Verweilen an ausgewählten Orten und öffnen der Sinne mit Hilfe von achtsamen Übungen entspannt Körper, Geist und Seele. Augenentspannung ist eine der ›Zutaten‹ des klassischen japanischen Waldbades.

Den Augen eine erholsame Pause zu schenken, natürliche Farben und Formen bewusst wahrzunehmen und die Qualität des nicht fokussierten Schauens zu erleben, gelingt uns in der Natur spielerisch und tut unseren Augen einfach nur gut. An diesem Wochenende werden wir uns für einige der Zutaten des Waldbadens Zeit nehmen und Sie mit Hilfe von Übungen im verträumten Charme unserer Bildungsstätte in Bad Zwischenahn praktizieren.

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

19.04.–22.04.2022 21040 Ihre Dozentin:
 Di 10.30 Uhr bis Fr 14.00 Uhr **Dagmar Wanschura**
 Preise: € **345,-** (EZ incl. VP)
 bzw. € **314,-** (DZ incl. VP pro Person),
 mit KammerCard: € **228,-** (EZ incl. VP)
 bzw. € **207,-** (DZ incl. VP pro Person)

2. Energie wilder Pflanzen für Leben und Arbeit tanken

Spüren Sie die Weite und den Duft der Wiesen und Wälder, während wir essbare Wildpflanzen entdecken, sammeln und verwenden. Wir lassen gemeinsam Geschmäcker wiederaufleben, die von unschätzbarem Wert für Sinne und Gesundheit sind. In dieser schönen Frühlingszeit entdecken wir die grüne Umgebung der Bildungsstätte in Bad Zwischenahn. Auf unseren Wegen finden wir vieles, was wir für unser Wohlergehen und eine Mahlzeit nutzen können. Dieser Blick auf unsere Umgebung kann neue Einsichten und Denkweisen anregen.

Mit kleinen Übungen werden alle Sinne geweckt und der Körper entspannt. Jeder erstellt sich eine eigene Übersicht der gesammelten Kräuter und ein kleines Herbarium. So ist das Wiedererkennen und die Bestimmung zuhause leicht möglich.

→ Hilfsmittel sind in den Materialkosten enthalten.

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

19.04.–22.04.2022 21060 Ihre Dozentin:
 Di 10.30 Uhr bis Fr 14.00 Uhr **Yvonne König**
 Preise: € **345,-** (EZ incl. VP)
 bzw. € **314,-** (DZ incl. VP pro Person),
 mit KammerCard: € **228,-** (EZ incl. VP)
 bzw. € **207,-** (DZ incl. VP pro Person)

Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit

Das Yoga-Wochenende bietet Ihnen die Möglichkeit, die Achtsamkeit auf sich und Ihren Körper zu richten. Mit ausgesuchten Yoga-Übungen zur Dehnung spüren Sie Ihren Körper und Ihren Atem, Verspannungen werden abgebaut. Mit Entspannungsübungen können Sie aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen und den Augenblick genießen.

→ Kleingruppenseminar

Bad Zwischenahn | Wochenendseminar

02.04.–03.04.2022 21050 Ihre Dozentin:

03.12.–04.12.2022 21050 **Anja Guddack**

Sa 10.30 Uhr bis So 13.00 Uhr

Preise: € **148,-** (EZ incl. VP)

bzw. € **143,-** (DZ incl. VP pro Person),

mit KammerCard: € **133,-** (EZ incl. VP)

bzw. € **129,-** (DZ incl. VP pro Person)

Regeneration im Schlaf – Wie es gut gelingt!

Zur Ruhe kommen, auftanken, erholt in den neuen Tag starten. Wunsch oder Wirklichkeit? 50 % der Deutschen leiden unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen. Das Ursachenfeld für Schlafstörungen ist vielfältig, genau wie seine Auswirkungen. Chronischer Schlafmangel kann zur Schwächung des Immunsystems führen und das körperlich-seelische Gleichgewicht ins Wanken bringen. Erlernen Sie Übungen für den Tag und die Nacht, damit Sie wieder gern zu Bett gehen und sich auf Ihre Nachtruhe freuen. Nehmen Sie das Thema Schlaf auf natürliche Art, ganz ohne Druck in Ihre Hände.

Bad Zwischenahn | Bildungszeit

18.07.–22.07.2022 21080 Ihre Dozentin:

Mo 10.30 Uhr bis Fr 14.00 Uhr **Dr. Jutta Ehlers**

Preise: € **381,-** (EZ incl. VP)

bzw. € **314,-** (DZ incl. VP pro Person),

mit KammerCard: € **346,-** (EZ incl. VP)

bzw. € **285,-** (DZ incl. VP pro Person)



Gesundheitswochenenden und Bildungszeiten Bremen-Nord

Resilienz – die innere Stärke wecken

Resilienz ist die innere Stärke, mit der schwierige Lebenssituationen wie Veränderungen, Wandel und Krisen gemeistert werden können. Welche Fähigkeit verbirgt sich dahinter, sich nicht unterkriegen zu lassen? Die Entwicklung von Resilienz befähigt Menschen auf neue Anforderungen und Gegebenheiten flexibel zu reagieren und eine Sinnhaftigkeit auch in äußerst schwierigen Situationen zu finden. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie eine Reflexion und Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen. Sie lernen, wie die eigene Resilienz gestärkt und weiterentwickelt werden kann durch Progressive Muskelentspannung, Konzentrations- und Meditationsübungen.

→ Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Bremen-Nord | Bildungszeit

12.09.–16.09.2022 82540 Ihre Dozentin:

Mo–Fr 9.00–14.00 Uhr **Gerda Adam**

Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken

Ein starker Rücken ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Die Fähigkeit zur Entspannung ist dafür eine wichtige Voraussetzung. In diesem Seminar geht es darum, die Ursachen von Rückenproblemen zu verstehen und geeignete Maßnahmen und Verhaltensalternativen kennenzulernen. Bereits entstandene Fehllhaltung werden durch gezieltes Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur abgebaut. Die Wirbelsäule wird durch ein praktisches Training aus funktioneller Gymnastik, Pilates und Entspannungstechniken gestützt und entlastet. Sollte gutes Wetter sein, werden wir es nutzen.

Bremen-Nord | Bildungszeit

13.06.–17.06.2022 82410 Ihre Dozentin:

05.09.–09.09.2022 82411 **Anette Kölling**

Wege zur Gelassenheit – Auftanken bevor der Akku leer ist

Stress bestimmt unser Leben – ohne zu ahnen, wie sehr damit das Lebensgefühl in unserer Leistungsgesellschaft charakterisiert wird. Mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen, Achtsamkeitsübungen und Atemschulung sowie Übungen aus Yoga, Tai Chi u.a. anerkannte Methoden zur Stressbewältigung können Sie einen nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen erarbeiten, um so den Stressoren im Alltag besser standhalten zu können.

→ Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Bremen-Nord | Bildungszeit

11.07.–15.07.2022 82530 Ihre Dozentin:

07.11.–11.11.2022 82531 **Gerda Adam**

Mo–Fr 9.00–14.00 Uhr

Achtsamkeit als Königsweg der Handlungsfreiheit

Achtsamkeit bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden annehmenden Haltung zuzuwenden – dem, was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplänen gefangen zu sein. Man ist einverstanden mit dem was gerade ist – unabhängig davon, ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist.

Herausfordernde Situationen lassen sich leichter meistern und die vorgelebte achtsame Haltung wirkt sich positiv in allen (Arbeits-) Zusammenhängen aus.

→ Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Bremen-Nord | Bildungszeit

25.04.–29.04.2022 82550 Ihre Dozentin:

Mo–Fr 9.00–14.00 Uhr **Gerda Adam**

Endlich wieder gut schlafen

Für die Anforderungen des Tages müssen wir aktiv und leistungsfähig sein. Das erholte Erwachen am Morgen ist für alle Menschen das Wichtigste am Schlaf. Es leiden aber immer mehr Menschen an vorübergehenden oder sogar auch chronischen Schlafstörungen.

Schlafstörungen erkennen und gezielt bekämpfen ist Ziel dieser Fortbildung. Sie erhalten einige Vorschläge, wie sie erholsamen Schlaf finden und damit ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können.

→ Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Bremen-Nord | Bildungszeit

16.05.–20.05.2022 82560 Ihre Dozentin:

12.12.–16.12.2022 82561 **Gerda Adam**

Mo–Fr 9.00–14.00 Uhr



Gesundheitswochenenden und Bildungszeiten Bremerhaven

Fünf Tage für die Gesundheit

Gesundheit ist ein weites Thema – lassen Sie sich ein auf verschiedenen Aspekte von Bewegung, Entspannung und Wahrnehmung! Verschiedene Dozent:innen bereiten Ihnen eine überraschende Woche mit folgenden Themen:

- › Shiatsu
- › Bewegung + Entspannung
- › Sehtraining
- › Ernährung

→ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke, ein Kissen und warme Socken mit.

Bremerhaven Bildungszeit		
21.02.–25.02.2022	22651	Ihre Dozent:innen: Team
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Starker Rücken mit Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verschafft. Auf schonende Art werden Haltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.

In dieser Bildungszeit lernen Sie u. a. praktische Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordination- und Lockerungsfähigkeit in verschiedenen Positionen sowie die Pilates-Grundprinzipien kennen.

Die Bewegungen werden sehr bewusst und konzentriert ausgeführt. Das Training ist sehr effektiv, es kann individuell variiert werden und zeigt dadurch schnelle Erfolge.

→ Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und Schreibutensilien.

Bremerhaven Bildungszeit		
28.02. – 04.03.2022	22211	Ihre Dozentin: Kathleen Barberio
12.09. – 16.09.2022	22211	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Bewegungsausgleich am Arbeitsplatz

Der Rücken muss im Berufsalltag eine Menge aushalten: Stundenlanges Sitzen, schweres Heben oder einseitige Belastungen. Arbeitsbedingte Fehlhaltungen, Bewegungsmangel und Überbeanspruchung führen immer häufiger zu Rückenbeschwerden. In diesem Kurs werden neben stabilisierenden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen auch Grundlagen über den Aufbau des Haltungs- und Bewegungsapparates vermittelt, um Fehlbelastungen und Überbeanspruchung entgegenzuwirken.

→ Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und Schreibutensilien.

Bremerhaven Bildungszeit		
24.01.–28.01.2022	22531	Ihre Dozentin: Kathleen Barberio
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Rückenstärkung mit Pilates und Entspannung für Beruf und Alltag

In dieser Bildungszeit lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken sowie das Körpertraining nach Pilates zur gezielten Kräftigung Ihrer Rückenmuskulatur kennen.

Mit Hilfe praktischer Übungen zum Thema ›Stressbewältigung in Beruf und Alltag‹ erlernen Sie alternative Strategien im Umgang mit Stress.

→ Mitzubringen sind: Schreibutensilien, bequeme und warme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, 1 Decke, 1 Kopfkissen, 1 Handtuch und wetterfeste Kleidung.

Bremerhaven Bildungszeit		
28.03.–01.04.2022	22321	Ihre Dozentin: Claudia Goering
13.06.–17.06.2022	22322	
17.10.–21.10.2022	22321	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Die NEUE Rückenschule – total entspannend

Sie möchten Ihren Rücken stärken? Nackenprobleme beheben? Stress abbauen? Im Berufsalltag gelassener werden?

Die Neue Rückenschule bietet eine Vielzahl an Lösungsmöglichkeiten. Einige wirksame Übungen lernen Sie in dieser Woche kennen, z. B.: Körperwahrnehmung, Gehirnjogging, Atemübungen, Entspannung, kleine Mobilisierungsübungen

→ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken sowie wetterfeste Kleidung mit.

Bremerhaven Bildungszeit		
18.07.–22.07.2022	22341	Ihre Dozentin: Claudia Goering
15.08.–19.08.2022	22342	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl

Unser Denken lenkt unseren Körper. Unser Handeln spiegelt unsere Einstellung zum Leben wider. Diese Bildungszeit ist eine Einladung, aktiv und freudvoll die Zusammenhänge zwischen Immunsystem und Lebensgefühl zu erkennen. In praktischen Übungen nähern wir uns dem Thema von verschiedenen Seiten: Was kann ich körperlich tun, um mein Immunsystem zu stärken, und wie beeinflusst mein Denken meine Abwehrkräfte? Hinzu kommen Ernährungstipps, aktive Meditationen und Bewegung an der frischen Luft. Übungen, um den Geist zu beruhigen und die Seele zu entspannen runden dieses Angebot ab.

→ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.

Bremerhaven Bildungszeit		
14.02.–18.02.2022	22621	Ihre Dozent:innen: Andree Krakow / Shanara Halbeck-Baesler
16.05.–20.05.2022	22622	
29.08.–02.09.2022	22621	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Faszientraining und Yoga

Faszien sind für viele Arten von Schmerz verantwortlich. Das Faszienewebe soll spür- und erlebbar werden. Die 4 Prinzipien des Faszientrainings werden kurz vorgestellt. Die wohl bekannteste Übungsform dabei ist das Rollentraining, wobei das Bindegewebe lokal stimuliert wird. Zur nachhaltigen Verbesserung der Bewegungsqualität und zur Beseitigung von Alltagsverspannungen werden Aktivierungsübungen vorgestellt. Begleitend für einen ganzheitlichen Ansatz eines intelligenten Trainingsprogramms fließen wippende Bewegungsmuster und federnde Stretchings mit ein. Sie bilden das feste Fundament zu einem geschmeidig kraftvollen Ganzkörpernetzwerk. Begleitend dazu bietet Yoga Hilfe und Unterstützung, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es gibt Tipps zur Körperhaltung und Ausrichtung. Stressmanagement durch die Entspannungstechniken wie Meditation und Pranayam werden geübt. → Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Wolldecke und Socken mit.

Bremerhaven Bildungszeit		
18.04.–22.04.2022	22251	Ihr Dozent:
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		Fred Ludwig

Salute! Entspannung für Körper und Seele

Veränderungen und gestiegene Anforderungen in der Arbeitswelt mit gestärkten Gesundheitsressourcen begegnen. Salute ist ein wirkungsvolles Gesundheitsprogramm, das zur Förderung Ihrer Resilienz und Regenerationsfähigkeit hilfreich ist. Körper, Geist und Seele werden gestärkt.

Schritt für Schritt lernen Sie, eine selbstfürsorgliche Grundhaltung einzunehmen und ein unterstützendes soziales Netzwerk aufzubauen und zu pflegen. Sie erkennen, wie Sie Ihre persönlichen Werte und Ziele verfolgen können. Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz werden gelernt.

Bremerhaven Bildungszeit		
10.01.–14.01.2022	22181	Ihre Dozentin:
02.05.–06.05.2022	22182	Rita Deeken-Hartje
07.11.–11.11.2022	22181	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation

Die Teilnehmenden erlernen wirkungsvolle ruhige, fließende und stärkende Bewegungen aus dem Yoga, die für Beruf und Alltag selbstständig genutzt werden können. Yoga bietet dabei verschiedene Möglichkeiten, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung zu trainieren, um dem Stress gelassener begegnen zu können und eine gute persönliche Work-Life-Balance zu finden. Es findet zudem eine praktische Einführung in einen Pool unterschiedlicher Meditations- und Atemtechniken statt.

Neben dem inneren Gleichgewicht soll Yoga auch der Dehnung und Streckung der Muskeln dienen. Mit einem aktiven Übungsprogramm zur Stärkung von Schulter, Nacken und Rücken werden Verspannungen und Fehlstellungen abgebaut. Nach dem kraftvolleren Asanas werden die Faszien, die tieferliegenden Bindegewebsschichten, durch Yin Yoga passiv gedehnt und stimuliert.

→ Bitte bringen Sie eine Wolldecke und Socken mit.

Bremerhaven Bildungszeit		
12.12.–16.12.2022	22691	Ihr Dozent:
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		Fred Ludwig

Yoga – Neue Energie im Beruf

Yoga ist die Ruhe und Einkehr, Leben im Moment. Es ist ein Anti-Stress-Programm, hilft mit Entspannungsübungen und ist ein Beweglichkeitstraining. Zu den Entspannungstechniken zählen verschiedene Atemübungen und Meditation. Regelmäßiges meditieren stärkt das Immunsystem, beugt Bluthochdruck vor, mildert Kopfschmerzen und hilft bei Schlafproblemen sowie stressbedingten Erkrankungen. Sie erlernen Strategien zur Stressbewältigung und erfahren mithilfe von theoretischen sowie praktischen Yogaeinheiten, wie Sie dem oft stressigen Berufsalltag wieder gelassener und kraftvoll begegnen und somit Ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erhalten können.

Bremerhaven Bildungszeit		
24.10.–28.10.2022	22441	Ihr Dozent:
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		Fred Ludwig

Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit im Alltag und Beruf

NEU
BREMERHAVEN

Herausforderungen im Bewegungsapparat (z.B. Schulter, Rücken, Knie) haben häufig eine verminderte Dehnungsbereitschaft der Muskeln, Sehnen und Bänder als Ursache. In dieser Bildungszeit lernen Sie Dehnungsübungen aus verschiedenen Bereichen kennen. Gut gedehnt, geschmeidige Muskeln beugen Beeinträchtigungen im gesamten Bewegungsapparat vor. Im Vordergrund steht daher die Dehnung der Muskulatur. Mit einzelnen Übungen aus verschiedenen Bereichen der Bewegungskunde und Therapie gehen Sie systematisch durch die verschiedenen Körperbereiche. So können Sie Ihre Übung finden, die genau auf Ihre spezifischen körperlichen Herausforderungen ausgerichtet sind, die Sie allgemein beweglicher und Ihre Muskeln, Bänder und Sehnen geschmeidiger machen. Die Übungen können wahlweise auf der Matte, dem Stuhl und/oder an der Wand durchgeführt werden.

→ Bitte weiche Faszienrolle und Tennisball mitbringen.

Bremerhaven Bildungszeit		
09.05.–13.05.2022	22221	Ihre Dozentin:
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		Amyana Finkel

Die Gesundheit schützen mit Yoga und Qi Gong

NEU
BREMERHAVEN

Grundlagen sind Qi Gong-Übungen, die die Gesundheit schützen und fördern. Die Qi Gong Ausführungen können in den Alltag oder in das Berufsleben integriert werden. Es wird eine in sich aufbauende und in sich abgeschlossene Übungsfolge vorgestellt, welche sowohl Ausgeglichenheit als auch Konzentration und Koordination fördert.

→ Bitte rutschfeste Socken / leichte Schuhe mitbringen.

Bremerhaven Bildungszeit		
20.06.–24.06.2022	22231	Ihre Dozentin:
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		Amyana Finkel

Switch to relax – Schalt' um auf Entspannung!

Dauerhafter Stress macht krank. Doch Stress schleicht sich oft zunächst unbemerkt und Schritt für Schritt in unser Berufs- und Alltagsleben und entfaltet langsam seine ungesunden Wirkungen. In dieser Bildungszeit können Sie ein Gespür dafür entwickeln, was Stress ist, was Stress auslöst und welche Mechanismen dahinterstecken. Sie lernen wirksame Methoden, Werkzeuge aus unterschiedlichen Bereichen kennen, die Sie gegen Stress sofort anwenden können – von der klassischen Meditation, über Atem- und Entspannungstechniken bis hin zu Übungen in Achtsamkeit. Abgerundet wird das Programm durch eine Einführung in die Grundlagen der Resilienz.

→ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.

Bremerhaven Bildungszeit		
17.01.–21.01.2022	22241	Ihre Dozent:innen:
07.03.–11.03.2022	22242	Andree Krakow /
14.11.–18.11.2022	22241	Shanara Halbeck-Baesler
05.12.–09.12.2022	22242	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken

Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane. Durch die tägliche Nutzung der modernen Medien nimmt die einseitige Belastung der Augen zu. Nicht nur ältere, sondern auch immer mehr junge Menschen leiden unter Sehproblemen. Dazu zählen trockene, rote und brennende Augen, allgemeine Sehstörungen, Verspannungen und Kopfschmerzen und oft daraus resultierende Sehschwächen wie Kurz- und Weitsichtigkeit.

Der ganzheitliche Ansatz des Sehtrainings zielt sowohl auf die Vorbeugung als auch auf die Behandlung von Fehlsichtigkeit mit Körper- und Augenübungen ab, welche die Selbstheilungskräfte der Augen wieder aktivieren, eine Verschlechterung der Sehkraft aufhalten und die vorhandene Sehfähigkeit kräftigen.

Bremerhaven Bildungszeit		
21.03.–25.03.2022	22451	Ihre Dozentin:
27.06.–01.07.2022	22452	Anna Marton-Sachs
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Fit für Beruf und Alltag

Sie möchten sich rundherum fit fühlen? Zur Gesundheit gehört neben Kraft und Beweglichkeit auch die körperliche und geistige Entspannung. Eine starke Muskulatur trägt den Körper schmerzfrei durch das Leben. Sie lernen einfach umsetzbare Übungen zur Kräftigung der Hauptmuskulaturgruppen kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Neben der Kräftigung spielt auch die Beweglichkeit der Muskeln, des Bindegewebes (Faszien) und der Gelenke eine große Rolle. Sie erlernen Mobility-Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Die Übungen können helfen, Verspannungen vorzubeugen. Mithilfe der Körperwahrnehmung lernen Sie, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und entsprechend zu handeln.

→ Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und Schreibutensilien.

Bremerhaven Bildungszeit		
14.03.–18.03.2022	22281	Ihre Dozentin:
11.07.–15.07.2022	22281	Ulrike Engel
19.09.–23.09.2022	22282	

Business Yoga

Yoga mit dem Stuhl und gesundheitsfördernde Maßnahmen

NEU
BREMER
HAVEN

Durch die Anwendung der drei Säulen des Hartha-Yogas (Körperübungen, Atmung, Meditation) kann ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele erreicht werden. Yoga kann vorbeugend gegen Stress eingesetzt werden, es kann Ausgeglichenheit, Konzentration und Koordination sowie die Gesundheit fördern. Es werden kleine Übungen, Mudras sowie Atem- und Meditationsübungen vorgestellt, die z. T. direkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden können.

→ Bitte Decke und warme / rutschfeste Strümpfe und Tennisball mitbringen.

Bremerhaven Bildungszeit		
05.09.–09.09.2022	22271	Ihre Dozentin:
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		Amyana Finkel

Präsenz zeigen – in Raum, Haltung, Gestus und Stimme

Grundlagen-Seminar / Trainingsprogramme aus der professionellen Theaterarbeit

Ganz gleich ob beruflich oder privat – die Methoden der Schauspielausbildung gelten mittlerweile in vielen gesellschaftlichen Bereichen als sehr gefragtes Handwerk. Wer ›gut ankommen‹ will, braucht nicht nur ein stimmiges Konzept, sondern vor allem aufmerksame und geschärfte Sinne für sich selbst und sein Gegenüber. Offen und wach zu reagieren ebenso auf Verführungen wie auf Angriffe, sich dabei individuell präsentieren und mit den Zufällen der Ereignisse spielen zu können – das sind die entscheidenden Qualifikationen für eine lebendige Kommunikation und Auftrittskompetenz. Dementsprechend stehen im Mittelpunkt dieses Praxis-Seminars: Ein Atem-, Stimm- und Körpertraining, die Wahrnehmung und Eroberung des Raumes, Sensibilisierungs- und Improvisationstechniken sowie die Erprobung des Einzel- und Gruppenauftritts.

Bremerhaven Bildungszeit		
25.04.–29.04.2022	22681	Ihre Dozentin:
26.09.–30.09.2022	22681	Inken Böhäck
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag

NEU
BREMER
HAVEN

Rückenschmerzen sind ein großes Problem in unserem Leben geworden, dabei haben insbesondere die Probleme im Nackenbereich zugenommen. Ursachen sind oftmals in einseitiger Belastung im Beruf, Fehlbelastungen, unzureichende Bewegung, aber auch der ständige Blick aufs Smartphone. In dieser Bildungszeit beschäftigen wir uns genauer mit den individuellen Ursachen ihrer Rückenproblematik. Sie lernen Ihren Körper in all seinen Bewegungsmöglichkeiten kennen, sowohl in der Theorie wie auch in der Praxis, u.a. mit Übungen aus dem Pilates.

→ Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein kleines Handtuch und ein großes Handtuch mit.

Bremerhaven Bildungszeit		
30.05.–03.06.2022	22301	Ihre Dozentin:
21.11.–25.11.2022	22301	Kathleen Barberio
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

POLITISCHE BILDUNG IN BREMEN

Beginn	VA-Nr.	Titel
03.01.22	15770	Rohstoffe
03.01.22	15960	Was Bremen reich gemacht hat
10.01.22	15400	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik
31.01.22	15170	Vom Überseehafen zur Überseestadt
21.02.22	15340	Die Neustadt
21.02.22	15780	Prädikat: klimaneutral und nachhaltig!
28.02.22	15900	Der U-Boot-Bunker Valentin
07.03.22	15980	Hoffnung Auswanderung
07.03.22	15990	Bremen und das Meer
14.03.22	15050	Bremen und der Kaffee
21.03.22	15830	Das Geschäft mit dem Essen
28.03.22	15870	Weltreligionen in Bremen
04.04.22	15171	Vom Überseehafen zur Überseestadt
11.04.22	15560	Hoffnung Auswanderung II
25.04.22	15010	Von Borgward zu Daimler
25.04.22	15401	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik
02.05.22	15450	Kaisen City
02.05.22	15810	Entfesselte Kräfte: Natur- und Technikkatastrophen
09.05.22	15660	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung
09.05.22	15740	Herausforderung Klimawandel
16.05.22	15090	Natur in der Stadt
16.05.22	15790	Wald. Moor. Heide
30.05.22	15000	Bremen ist 'ne schöne Stadt
30.05.22	15300	Verkehrspolitik heute – und morgen
13.06.22	15800	Huchting
20.06.22	15360	Talente und Patente
27.06.22	15580	Die Macht der Medien. ONLINE-Bildungszeit
04.07.22	15380	Von der Meeresbucht zum Containerterminal
04.07.22	15550	Go East! Osterholz-Tenever im Aufbruch
22.08.22	15110	Die Türkei. ONLINE-Bildungszeit
29.08.22	15480	Go West! Eine Reise ins neue Gröpelingen
05.09.22	15970	Bremer Firmengeschichte
12.09.22	15850	Ressource Wasser
19.09.22	15890	Wälder
26.09.22	15700	Die Nordsee – Wirtschaftsraum, Müllkippe, Urlaubsziel?
26.09.22	15900	Der U-Boot-Bunker Valentin
10.10.22	15740	Herausforderung Klimawandel
17.10.22	15020	Arm und Reich in Bremen
24.10.22	15120	Stadtplanung in Bremen
01.11.22	15000	Bremen ist 'ne schöne Stadt
07.11.22	15010	Von Borgward zu Daimler
07.11.22	15200	Bremen – Zentrum der Raumfahrt
14.11.22	15490	Grüner Wasserstoff, Windkraft
21.11.22	15730	Welterbe Natur. ONLINE-Bildungszeit
21.11.22	15870	Weltreligionen in Bremen
28.11.22	15400	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik
28.11.22	15780	Prädikat: klimaneutral und nachhaltig! ONLINE-BZ
05.12.22	15050	Bremen und der Kaffee
12.12.22	15170	Vom Überseehafen zur Überseestadt

POLITISCHE BILDUNG IN BREMEN-NORD

Beginn	VA-Nr.	Titel
03.01.22	85730	Kulturraum Unterweser
17.01.22	85480	Vom Überseehafen zur Überseestadt
24.01.22	85180	Bremen und das Meer
07.02.22	85860	Bremen – eine Stadt im Wandel
07.02.22	85890	Go Nord!
14.02.22	85720	Landschaft der Erinnerungen
28.02.22	85891	Go Nord!
07.03.22	85600	Der U-Boot-Bunker Valentin
14.03.22	85481	Vom Überseehafen zur Überseestadt
21.03.22	85830	Die Fußball Bundesliga
28.03.22	85721	Landschaft der Erinnerungen
02.05.22	85601	Der U-Boot-Bunker Valentin
20.06.22	85831	Die Fußball Bundesliga
27.06.22	85602	Der U-Boot-Bunker Valentin
04.07.22	85722	Landschaft der Erinnerungen
29.08.22	85731	Kulturraum Unterweser
19.09.22	85603	Der U-Boot-Bunker Valentin
26.09.22	85832	Die Fußball Bundesliga
10.10.22	85880	Arm und Reich
14.11.22	85833	Die Fußball Bundesliga
21.11.22	85723	Landschaft der Erinnerungen

POLITISCHE BILDUNG IN BAD ZWISCHENNAH

Beginn	VA-Nr.	Titel
24.01.22	11360	Deutschland – wie wir wurden, was wir sind
31.01.22	10650	Die Welle oder: Zur Verführbarkeit der Menschen
31.01.22	10870	Wahrheit und Lüge in der Politik
07.02.22	10050	Ethik und Moral in der modernen Gesellschaft
07.02.22	11090	Die 50er Jahre
14.02.22	10150	Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen
14.02.22	10780	Wertschätzung im Arbeitsleben
21.02.22	10840	1918/19
21.02.22	11130	Die 90er Jahre
28.02.22	10510	Gesellschaft ohne Zeit
28.02.22	10980	Welterbe Natur
14.03.22	10320	Respekt
14.03.22	10440	Europa – was nun?
14.03.22	10940	Entfesselte Kräfte: Natur- und Technikkatastrophen
21.03.22	10080	Solidarität
21.03.22	10270	Unorthodox
28.03.22	10600	Die Macht der Worte
28.03.22	11100	Die 60er Jahre
04.04.22	10350	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung
04.04.22	11080	Die Qual der Wahl
25.04.22	10420	Was kommt nach der Arbeit?
25.04.22	11280	Bremen und das Meer
02.05.22	10190	Miteinander leben: Was unsere Gesellschaft zusammenhält
02.05.22	11110	Die 70er Jahre
09.05.22	10120	China – die Weltmacht des 21. Jahrhunderts?
09.05.22	10950	Nach uns die Sintflut? Der Klimawandel und seine Folgen
09.05.22	11230	Frauen, die die Welt beweg(t)en
16.05.22	10340	Balance halten
16.05.22	10480	Der ganz normale Wahnsinn
30.05.22	10960	Im Konflikt mit der Natur
30.05.22	11000	Das Geschäft mit dem Essen
30.05.22	11390	Die Macht der Medien
13.06.22	10770	Der Knick im Lebenslauf oder der Lauf des Lebens
13.06.22	11070	Jetzt wird wieder in die Hände gespuckt
20.06.22	10520	Die alternde Gesellschaft
20.06.22	10620	Voll im Trend – oder abgehängt?
27.06.22	10500	Raus aus dem Hamsterrad?
27.06.22	11180	Vom Überseehafen zur Überseestadt
04.07.22	10170	Auf der Suche nach dem Glück
04.07.22	11010	Wälder
11.07.22	10830	Grenzen setzen, Nein sagen!
11.07.22	10900	Mensch und Natur
29.08.22	10030	Rassismus – gestern, heute
29.08.22	10910	Die Nordsee
05.09.22	10430	Das Zeitalter des Nichts
05.09.22	11340	Bedeutenden Bremer Männern auf der Spur
12.09.22	10380	New Work
12.09.22	10670	KI – Künstliche Intelligenz
19.09.22	10190	Bremen ist 'ne schöne Stadt
19.09.22	10420	Was kommt nach der Arbeit?
06.10.22	11400	Zwischenahner Gespräche
10.10.22	10040	Der Welthandel
10.10.22	11120	Die 80er Jahre
17.10.22	10920	Wald.Moor.Heide
24.10.22	10230	Die übermüdete Gesellschaft
07.11.22	10410	Orient und Okzident
14.11.22	10530	Schon wieder etwas Neues ...
14.11.22	10970	Flüsse
21.11.22	10630	Von Beethoven bis Bowie
21.11.22	10730	Aussitzen oder Auseinandersetzen
28.11.22	10150	Zwischen Hafenromantik und Überseeträumen
28.11.22	10350	Arbeitsdruck und innere Erschöpfung
28.11.22	10760	Übergänge im Lebenslauf
05.12.22	10700	Lebensqualität Gesundheit
05.12.22	10930	Grüner Wasserstoff, Windkraft
12.12.22	10340	Balance halten
12.12.22	10620	Die Macht der Worte

POLITISCHE BILDUNG IN BREMERHAVEN

Beginn	VA-Nr.	Titel
03.01.22	18081	Die Macht der Medien. ONLINE-Bildungszeit
10.01.22	18421	Weltmacht USA – is America great again? ONLINE-BZ
17.01.22	18471	Bremerhaven im 20. Jahrhundert
17.01.22	18721	Typisch Deutsch? ONLINE-Bildungszeit
17.01.22	18771	Der Welthandel
31.01.22	18031	Talente und Patente
31.01.22	18531	Die Zukunft Bremerhavens
31.01.22	18711	Orient und Okzident. ONLINE-Bildungszeit
07.02.22	18011	Die Macht der Medien
07.02.22	18741	Die Macht der Werbung
14.02.22	18401	Propaganda
14.02.22	18731	Bremen – Zentrum der Raumfahrt
21.02.22	18722	Typisch Deutsch?
28.02.22	18071	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik
28.02.22	18101	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?
07.03.22	18391	Schifffahrt, Handel, Globalisierung
07.03.22	18701	Terror und Gewalt im Namen des Islam?
14.03.22	18251	Welterbe Natur
14.03.22	18381	Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven
21.03.22	18012	Die Macht der Medien
21.03.22	18621	Hoffnung Auswanderung I
28.03.22	18341	Russland
28.03.22	18671	Von der Meeresbucht zum Containerterminal
04.04.22	18091	Arm und Reich in Bremen und Bremerhaven
04.04.22	18501	Bremerhaven – Stadt der Wanderung
04.04.22	18742	Die Macht der Werbung ONLINE-Bildungszeit
25.04.22	18221	Arbeit 4.0
25.04.22	18351	Weltreligionen in Bremerhaven
02.05.22	18371	Erst die Arbeit und dann ...
02.05.22	18561	Typisch Türkisch. ONLINE-Bildungszeit
02.05.22	18611	Ressource Wasser
09.05.22	18032	Talente und Patente
09.05.22	18723	Typisch Deutsch?
16.05.22	18361	Grundeinkommen für alle – ohne Gegenleistung?
16.05.22	18422	Weltmacht USA – is America great again?
30.05.22	18001	Betongold
30.05.22	18811	Grüner Wasserstoff, Windkraft
07.06.22	18201	Nach uns die Sintflut?
13.06.22	18641	Natur in der Stadt
20.06.22	18241	Prädikat: Klimaneutral und nachhaltig!
20.06.22	18702	Terror und Gewalt im Namen des Islam?
27.06.22	18121	Solidarität
27.06.22	18631	Hoffnung Auswanderung II
04.07.22	18101	Vereinigtes Europa: Wer profitiert von der EU?
11.07.22	18721	Typisch Deutsch?
08.08.22	18071	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik
15.08.22	18671	Von der Meeresbucht zum Containerterminal
22.08.22	18261	Die Nordsee – Wirtschaftsraum, Müllkippe, Urlaubsziel?
29.08.22	18051	Die Macht der Manager. Online-Bildungszeit
29.08.22	18161	Verkehrspolitik heute – und morgen
05.09.22	18741	Die Macht der Werbung. Online Bildungszeit
12.09.22	18711	Orient und Okzident. ONLINE-Bildungszeit
19.09.22	18401	Propaganda
19.09.22	18731	Bremen – Zentrum der Raumfahrt
26.09.22	18201	Nach uns die Sintflut?
26.09.22	18391	Schifffahrt, Handel, Globalisierung
04.10.22	18681	Die Bahn – Ein Verkehrssystem mit Zukunft?
10.10.22	18011	Die Macht der Medien
10.10.22	18191	Meine Daten gehören mir!
17.10.22	18121	Solidarität
17.10.22	18611	Ressource Wasser
24.10.22	18672	Von der Meeresbucht zum Containerterminal
01.11.22	18521	Bremerhaven im Nationalsozialismus
01.11.22	18771	Der Welthandel
07.11.22	18021	Hans Koschnick
07.11.22	18351	Weltreligionen in Bremerhaven
14.11.22	18382	Arbeit auf der Werft – Schiffbau in Bremerhaven
14.11.22	18752	Die arabische Welt. ONLINE-Bildungszeit
21.11.22	18031	Talente und Patente
21.11.22	18421	Weltmacht USA – is America great again? ONLINE-BZ
21.11.22	18801	Bremerhavener Firmengeschichte
28.11.22	18111	Meer ohne Fische
28.11.22	18341	Russland
05.12.22	18171	Gerechtigkeit und Demokratie

Beginn	VA-Nr.	Titel
05.12.22	18392	Schifffahrt, Handel, Globalisierung
12.12.22	18072	Zur Rolle des Sports in Gesellschaft und Politik
12.12.22	18722	Typisch Deutsch?
19.12.22	18712	Orient und Okzident ONLINE-Bildungszeit

GESUNDHEITSPRÄVENTION IN BREMERHAVEN

Beginn	VA-Nr.	Titel
10.01.22	22181	Salute! Entspannung für Körper und Seele
17.01.22	22241	Switch to relax – Schalt' um auf Entspannung!
24.01.22	22531	Bewegungsausgleich am Arbeitsplatz
14.02.22	22621	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl NEU
21.02.22	22651	Fünf Tage für die Gesundheit
28.02.22	22211	Starker Rücken mit Pilates
07.03.22	22242	Switch to relax – Schalt' um auf Entspannung!
14.03.22	22281	Fit für Alltag und Beruf
21.03.22	22451	Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen ...
28.03.22	22321	Rückenstärkung mit Pilates, Entspannung f. Beruf u. Alltag
18.04.22	22251	Faszientraining und Yoga
25.04.22	22681	Präsenz zeigen – in Raum, Haltung, Gestus und Stimme
02.05.22	22182	Salute! Entspannung für Körper und Seele
09.05.22	22221	Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit ...
16.05.22	22622	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl NEU
30.05.22	22301	Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag
13.06.22	22322	Rückenstärkung mit Pilates, Entspannung f. Beruf u. Alltag
20.06.22	22231	Die Gesundheit schützen mit Yoga und Qi Gong
27.06.22	22452	Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen ...
11.07.22	22281	Fit für Alltag und Beruf
18.07.22	22341	Die NEUE Rückenschule – total entspannend
15.08.22	22342	Die NEUE Rückenschule – total entspannend
29.08.22	22621	Starkes Immunsystem – Positives Lebensgefühl NEU
05.09.22	22271	Business Yoga – Yoga mit dem Stuhl ...
12.09.22	22211	Starker Rücken mit Pilates
19.09.22	22282	Fit für Alltag und Beruf
26.09.22	22681	Präsenz zeigen – in Raum, Haltung, Gestus und Stimme
17.10.22	22321	Rückenstärkung mit Pilates, Entspannung f. Beruf u. Alltag
24.10.22	22441	Yoga – Neue Energie im Beruf
07.11.22	22181	Salute! Entspannung für Körper und Seele
14.11.22	22241	Switch to relax – Schalt'um auf Entspannung!
21.11.22	22301	Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag?
05.12.22	22242	Switch to relax – Schalt'um auf Entspannung!
12.12.22	22691	Ausgeglichen in allen Lebenslagen – durch Yoga und Meditation



Beruflich zu Hause:
mit Kindertagespflege

NEHMEN SIE SICH DIE FREIHEIT,
MACHEN SIE SICH SELBSTSTÄNDIG –
ALS KINDERTAGESPFLEGEPERSON.
JETZT DIE BERUFS-INFO ONLINE AUF
WWW.PIB-BREMEN.DE ANHÖREN!

Frühe Bildung
Gleiche Chancen

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Gefördert vom:

PIB
Pflegekinder in Bremen
gemeinnützige GmbH

Allgemeine Teilnahmebedingungen der Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Für die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen der Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH (wisoak) gelten – soweit nicht ausdrücklich schriftlich etwas anderes vereinbart worden ist – die nachfolgenden Bestimmungen:

§ 1 Anmeldebestätigung, Teilnahmevertrag

- (1) Mit der Bestätigung einer Anmeldung kommt ein Teilnahmevertrag zustande.
- (2) Ein Rechtsanspruch auf die Bestätigung einer Anmeldung besteht nicht.
- (3) Anmeldungen von Personen, die Mitglied der Arbeitnehmerkammer Bremen sind, werden bevorzugt vor Anmeldungen von nicht kammerzugehörigen Anmeldern.
- (4) Zeitliche und örtliche Änderungen gegenüber der Ankündigung sind vorbehalten. Die wisoak kann von dem Teilnahmevertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist bzw. durch Rücktritte nach § 4 Absatz 1 wieder unterschritten wird.

§ 2 Teilnahmepreis

- (1) Die Teilnahmepreise ergeben sich aus der Ankündigung der Veranstaltung (Veranstaltungsplan, Teilnehmerunterlagen, Anmeldeformular) in Verbindung mit dem Teilnahmevertrag.
- (2) Teilnahmepreise werden grundsätzlich zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung vollständig fällig. Die Zahlung erfolgt durch ein verbindliches SEPA-Lastschriftmandat oder durch jeweils fristgerechte Überweisung bzw. Zahlung in bar vor Ort.
- (3) Wenn sich eine Bildungsveranstaltung über mehr als drei Monaten erstreckt, kann Ratenzahlung vereinbart werden, wenn der/die TeilnehmerIn eine entsprechende Einzugsermächtigung für die Raten erteilt. Die wisoak kann die Gewährung der Ratenzahlung generell oder im Einzelfall von Bedingungen und der Einhaltung von Auflagen abhängig machen.

§ 3 Rücktrittsbestimmungen für Teilnehmer/-innen

- (1) Der Rücktritt von einer Bildungsveranstaltung oder Prüfung vor deren Beginn bedarf der Schriftform. Entscheidend, auch für die Einhaltung der Fristen, ist der Eingang bei der wisoak.
- (2) Kostenpflichtiger Rücktritt:
 - Erfolgt bei Bildungsveranstaltungen aller Art die Abmeldung später als zwei Wochen – bei Bildungszeitseminaren nach dem Bremischen Weiterbildungsgesetz später als vier Wochen – nach der Anmeldung, ist eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20 % der ausgewiesenen Gebühren, höchstens jedoch ein Betrag von 25,00 Euro fällig.
 - Bei Abmeldung später als 14 Tage vor Beginn der Bildungsveranstaltungen ist der gesamte Teilnahmepreis zu entrichten
 - Bei Fernbleiben ohne schriftlichen Rücktritt ist stets der gesamte Teilnahmepreis zu entrichten.
- (3) Für einzelne Veranstaltungen können andere Bestimmungen gelten, die jeweils mit der Anmeldung bekannt gegeben werden.

§ 4 Widerrufsrecht für Verbraucher

Verbrauchern im Sinne des § 13 BGB, die sich über Fernkommunikationsmittel (Briefe, Fax, online) anmelden, steht nachgenanntes gesetzliches Widerrufsrecht zu.

Widerrufsbelehrung

- **Widerrufsrecht:** Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen mittels einer eindeutigen Erklärung widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer gesetzlichen Informationspflichten. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs, wenn die Erklärung auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. Brief, E-Mail, Telefax) erfolgt. Der Widerruf ist zu richten an: *wisoak gGmbH, Bertha-von-Suttner-Straße 17, 28207 Bremen, Fax: 0421-4499-651, E-Mail: info@wisoak.de*
- **Widerrufsfolgen:** Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren. Sie sind zur Zahlung von Wertersatz für die bis zum Widerruf erbrachten Dienstleistungen verpflichtet, wenn Sie vor Abgabe der Vertragserklärung auf diese Rechtsfolge hingewiesen wurden und ausdrücklich zugestimmt haben, dass wir vor dem Ende der Widerrufsfrist mit der Ausführung der Gegenleistung beginnen. Besteht eine Verpflichtung zur Zahlung von Wertersatz, kann dies dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf dennoch erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 14 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

- **Besondere Hinweise:** Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.
Das Widerrufsrecht erlischt ebenso vorzeitig, wenn die wisoak mit der Ausführung der Veranstaltung innerhalb der Widerrufsfrist mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung begonnen hat.
Ende der Widerrufsbelehrung

§ 5 Rücktritt durch die wisoak

- (1) Erbringt die wisoak aus einem in ihren Risikobereich fallenden Grunde die gesamte Bildungsveranstaltung nicht, z. B. bei Dozentenausfall, Unterrichtsausfall, Nichterreichen der TeilnehmerInnenzahl etc., so entfällt die Verpflichtung zur Zahlung des Teilnahmepreises. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Ein weitergehender Schadenersatzanspruch ist ausgeschlossen.
- (2) Erbringt die wisoak aus einem in ihren Risikobereich fallenden Grunde einen Teil der Bildungsveranstaltung nicht, so verringert sich der Teilnahmepreis um den Betrag, der dem nicht erbrachten Teil entspricht. Ein weitergehender Schadenersatzanspruch ist ausgeschlossen.
- (3) Absatz 2 gilt nicht, soweit der nicht erbrachte Teil der Bildungsveranstaltung durch anderweitige Mehrleistungen ausgeglichen wird sowie im Umfang von dem/der TeilnehmerIn eingeräumten Gebührenermäßigungen. Weiter gilt dies nicht für Ausfälle von Unterrichtsstunden infolge und nach Abschluss einer Prüfung sowie für Unterrichtsstundenausfälle, die ohne die vorgenannten Ausfälle 10 % der Gesamtunterrichtsstundenzahl nicht übersteigen.

§ 6 Kündigungsrecht seitens des Teilnehmers / der Teilnehmerin bei laufenden Veranstaltungen

- (1) Ein/e TeilnehmerIn kann seine/ihre weitere Teilnahme an einer Bildungsveranstaltung, die sich über einen längeren Zeitraum als drei Monate erstreckt, unter Einhaltung einer Frist von 4 Wochen zum Quartalsende kündigen. Die Kündigung bedarf der Schriftform.
- (2) Im Falle der Kündigung durch den/die TeilnehmerIn wird der Teilnahmepreis bis zum Ablauf der Kündigungsfrist berechnet. Dies gilt nicht für Veranstaltungen von kurzer Dauer wie Bildungszeiten und Wochenendkurse.

§ 7 Kündigungsrecht der wisoak bei laufenden Veranstaltungen

- (1) Die wisoak kann den Teilnahmevertrag bei Vorliegen eines wichtigen Grundes, z. B. bei
 - Überschreiten der Höchstfehlzeit oder
 - Nichtzahlung fälliger Teilnehmerpreise oder Prüfungsgebühren oder
 - aufgrund mangelnder Leistungen der TeilnehmerIn/des Teilnehmers mit sofortiger Wirkung fristlos kündigen. Die Kündigung bedarf der Schriftform.
- (2) Im Fall der Kündigung nach Absatz 1 verringert sich der Teilnahmepreis entsprechend § 4 und § 5.

§ 8 Nutzung von Hotspots

Die wisoak ermöglicht den TeilnehmerIn innen einen kostenlosen Hotspot. Hinsichtlich der Benutzung gelten die »Nutzungsbedingungen und Haftungsausschluss HOTSPOT«. Sie können den Service nur nutzen, wenn Sie sich ausdrücklich mit den Nutzungsbedingungen einverstanden erklären. In jedem Fall sind die TeilnehmerIn innen durch die Inanspruchnahme des Hotspots an die Nutzungsbedingungen und den Haftungsausschluss gebunden.

§ 9 Haftung

- (1) Die wisoak haftet für von ihr verursachte Schäden im Rahmen der gesetzlichen Regelungen.
- (2) Der/die TeilnehmerIn hat Personen- und Sachschäden unverzüglich schriftlich unter Angabe des Hergangs der wisoak zu melden.

§ 10 Erlass / Gutschein

- (1) In Härtefällen (z. B. unverschuldetes Unglück) kann die wisoak auf schriftlichen Antrag entscheiden, den Teilnahmepreis entweder
 - durch Gutschein ganz oder teilweise zu erstatten oder
 - ganz oder teilweise zu erlassen.
- (2) Der Gutschein gilt für die Dauer von einem Jahr.
- (3) Der Antrag ist spätestens innerhalb einer Ausschlussfrist von drei Monaten seit Eintritt des Härtefalls zu stellen.

§ 11 Datenschutz

Die Erhebung, Verarbeitung, Übermittlung oder Nutzung von Teilnehmerdaten ist nach den gesetzlichen Bestimmungen im Rahmen der Zweckbestimmung des Teilnahmevertrages unter Beachtung des Datenschutzes zulässig. Die Verarbeitung personenbezogener Daten folgt der EU-Datenschutzgrundverordnung und dem Bundesdatenschutzgesetz. Nähere Erläuterungen zum Datenschutz finden Sie unter www.wisoak.de/impresum.

Bremen, 01.10.2018, Geschäftsführung

LEHRKOMPETENZ FÜR DIE ERWACHSENENBILDUNG

Ein gemeinsames Weiterbildungsprogramm der wisoak, der Bremer VHS und der Universität Bremen wendet sich an Dozentinnen und Dozenten und alle, die in der Erwachsenenbildung tätig sind oder dies für die Zukunft planen.

Es bietet mit dem Weiterbildungskurs ›Lehrkompetenz für die Erwachsenenbildung‹ eine fundierte Grundqualifikation für das Berufsfeld Erwachsenenbildung. Das praxisorientierte Angebot vermittelt Grundlagen – beispielsweise zur Konzeption von Veranstaltungen oder zur Dynamik von Lerngruppen. Darüber hinaus greift es neue Methoden und Konzepte auf, mit denen auch ›alte Hasen‹ ihren Seminaren zu neuem Schwung verhelfen können. Der Ausbildungskurs umfasst circa 180 Ustd. und schließt mit einer Prüfung ab.

ANSPRECHPARTNERIN BEI DER WISOAK

Susanne Nolte

Telefon 0421-4499 656

s.nolte@wisoak.de

ANSPRECHPARTNERINNEN AN DER UNIVERSITÄT - AKADEMIE FÜR WEITERBILDUNG

Frau Kedenburg oder Frau Wettig

Telefon 0421-218-61612/3

weiterbildung@uni-bremen.de

Siehe auch unter: www.uni-bremen.de/weiterbildung

HINWEISE ZUM DATENSCHUTZ

2018 ist die neue Datenschutzgrundverordnung der EU (DSGVO) in Kraft getreten. Sie ergänzt das weiterhin gültige Bundesdatenschutzgesetz (BDSG). Die Wisoak folgt in der Erhebung, Verarbeitung, Übermittlung und Nutzung von Teilnehmerdaten den gesetzlichen Vorgaben und ergreift die notwendigen technisch-organisatorischen Maßnahmen. Detaillierte Erläuterungen zur Verarbeitung personenbezogener Daten und zu Ihren Rechten finden Sie auf wisoak.de/impresum. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an den betrieblichen Datenschutzbeauftragten Dr. Thomas Gebel, 0421-4499-5 oder datenschutz@wisoak.de.

Arbeitnehmerkammer Bremen

EINEN SCHÖNEN GUTEN TAG

Sie sind Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer im Land Bremen? Dann sind Sie auch Mitglied der Arbeitnehmerkammer und können dadurch zahlreiche Dienstleistungen in Anspruch nehmen! Die Arbeitnehmerkammer hat rund 360.000 Mitglieder – das sind alle in Bremen und Bremerhaven beschäftigten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, also auch die, die jenseits der Landesgrenze ihren Wohnsitz haben, aber im Land Bremen arbeiten. Die Kammer vertritt als Körperschaft des öffentlichen Rechts die Interessen ihrer Mitglieder.

VORTEILE DURCH DIE KAMMERCARD

Ihr Mitgliedsbeitrag von 0,15 Prozent des Brutto-Gehalts wird direkt von den Finanzämtern eingezogen. Damit sichern Sie sich ein umfangreiches Paket von Leistungen. Am einfachsten können Sie diese Leistungen in Anspruch nehmen, wenn Sie eine KammerCard anfordern. Einen entsprechenden Antrag können Sie bei allen Geschäftsstellen der Arbeitnehmerkammer und der Wisoak anfordern – oder aus dem Internet herunterladen unter:

www.arbeitnehmerkammer.de, www.wisoak.de

Übrigens: Die KammerCard sichert Ihnen auch Ermäßigungen bei den Abonnements der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen, im Capitol Bremerhaven und bei vielen Kultureinrichtungen!

BREMER ARBEITNEHMER*INNEN MAGAZIN BAM

Als KammerCard-Inhaber:in bekommen Sie das ›Bremer Arbeitnehmer:innen Magazin‹ (BAM) frei Haus. Unser Magazin erscheint sechswöchentlich. Es behandelt aktuelle politische Themen, stellt Schwerpunkte der Kammerarbeit vor und liefert viele Rechtstipps für Alltag und Beruf.

BEI UNS SIND SIE GUT BERATEN

Wir beraten Sie ebenfalls kostenlos in steuerrechtlichen Angelegenheiten und erstellen für Sie – gegen eine Gebühr von 10 Euro – Ihre Einkommensteuererklärung. Wir beraten auch in allen Rechtsfragen, die mit Arbeitslosigkeit und der Sicherung der Existenz in Zusammenhang stehen.

SIE WOLLEN ES GENAUER WISSEN?

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage
www.arbeitnehmerkammer.de

Arbeitnehmerkammer Bremen

Bürgerstraße 1
28195 Bremen
Telefon 0421-36301-0
Telefax 0421-36301-89
Geschäftsstelle Bremen-Nord
Lindenstraße 8
28755 Bremen
Telefon 0421-66950-0
Telefax 0421-66950-41
info@arbeitnehmerkammer.de

Arbeitnehmerkammer Bremerhaven

Barkhausenstraße 16
27568 Bremerhaven
Telefon 0471-595-0
Telefax 0471-595-30



**Arbeitnehmerkammer
Bremen**



Hier finden Sie uns:

**Wirtschafts- und
Sozialakademie
der Arbeitnehmerkammer
Bremen gGmbH**
Bertha-von-Suttner-Straße 17
28207 Bremen (Hastedt)
Telefon 0421·44995
Telefax 0421·4499651

**Bildungszentrum
Bremen-Nord**
Achterrüt 4
28757 Bremen (Vegesack)
Telefon 0421·669031
Telefax 0421·664167

**Geschäftsbereich
Bremerhaven**
Barkhausenstraße 16
27568 Bremerhaven
Telefon 0471·5950

**Bildungsstätte
Bad Zwischenahn**
Zum Rosenteich 26
26160 Bad Zwischenahn
Telefon 04403·9240
Telefax 04403·58895