

Oktober 2022

**Vorwort**

Liebe Leser\*innen,  
liebe Freund\*innen der vhs Gießen,

ich freue mich, dass wir Ihnen erneut einen Einblick in Entwicklungen der vhs Gießen und zu einigen interessanten Themen der letzten Wochen bieten können.

So berichten wir über verschiedene Projekte der vhs, wie z.B. die große Tagung „Jenseits der Metropolen“, die unsere vhs im Gießener Rathaus ausgerichtet hat.

Mein herzlicher Dank geht an das Team aus Kursleitungen und Mitarbeiter\*innen, ohne die unsere erfolgreiche Arbeit in den letzten Monaten nicht möglich gewesen wäre.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihre

Waltraud Burger  
Amtsleiterin der vhs Gießen

**Inhalt****• Hinter den Kulissen**

- Semesterstart
- Herbstferien
- Weiterbildungspakt
- Bewegte Mittagspause
- Angebote für Hochsensible
- „Jenseits der Metropolen“

**• Wussten Sie schon ...?****• Kursvorstellung**

## Hinter den Kulissen

### Semesterstart

Am 12. September 2022 hat das zweite Semester dieses Jahres für alle Fachbereiche begonnen. Kurse dieses Semesters tragen die vorangestellte Kennzeichnung „AM“. Das breitgefächerte und interessante Programm können Sie sowohl gedruckt als auch online einsehen. Bitte melden Sie sich möglichst kontaktlos – also postalisch, online über unsere Website oder telefonisch (als Stammteilnehmer\*in) – während der Servicezeiten für Ihre Kurse an.

 [Hier geht's zum Programm](#)

Oktober 2022

## Herbstferien



In der Woche vom 24.10. bis 30.10.2022 machen wir Herbstferien. Unsere Mitarbeiter\*innen sind zu dieser Zeit eingeschränkt, d. h. montags – donnerstags von 9:00 bis 12:00 Uhr, erreichbar. Ab dem 31.10.2022 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da.

## Weiterbildungspakt

### **Entwicklung neuer Formate der trägerübergreifenden Bildungsberatung und Professionalisierung in der Region – Gefördert durch den Hessischen Weiterbildungspakt 2.0**

Für den Weiterbildungspakt stellt das Land Hessen zusätzlich zur bisherigen Förderung nach dem Hessischen Weiterbildungsgesetz insgesamt 12,92 Millionen Euro über fünf Jahre (2021–2025) zur Verfügung. Die vhs Gießen und ihre Kooperationspartner, das Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft und das Bildungshaus Bad Nauheim, entwickeln neue Formate der Bildungsberatung. Gedacht ist vor allem Informationsflyer in arabischer, englischer und leichter Sprache zu erstellen. Diese analogen Angebote bilden die Vorstufe zu neuen digitalen Informationsseiten und Zugängen zu Grundbildungsangeboten auf unserer neuen Website, die sich in Vorbereitung befindet.

Außerdem werden durch das Projekt die RQZ(Regionales Qualifizierungszentrum)-Qualifizierung von Mitarbeitenden zu Bildungsberater\*innen und ein großer Teil unserer Bildungsberatung finanziert.

Oktober 2022

## Bewegte Mittagspause



Bewegte Mittagspause im Raum „Botanik“  
© vhs Gießen

Einmal in der Woche – immer mittwochs – gestalten die Mitarbeiter\*innen der vhs Gießen unsere Mittagspause sportlich aktiv.

Pünktlich um 12:00 Uhr kommt eine Übungsleiterin in die Fröbelstraße, und wir nutzen die Pause für eine Auszeit vom Arbeitsalltag. Ohne Umziehen und ohne Schwitzen, zumindest für die meisten von uns, wird der Fokus auf eine gesundheitsorientierte Bewegung und Entspannung gelegt. Mit leichten Dehn- und Kräftigungsübungen geht es den Rückenschmerzen und anderen Wehwechen an den Kragen.

Und nach 30 Minuten sind wir dann erfrischt am Arbeitsplatz zurück. Die „Bewegte Mittagspause“ ist ein kostenfreies Angebot der Stadtverwaltung Gießen für ihre Mitarbeiter\*innen.

## Angebote für Hochsensible

Gerade durch die nun schon lange dauernde Corona-Situation werden uns selbst und vielen unserer Mitmenschen Stimmungen und Gefühle bewusst, die vorher im „normalen“ Alltag nicht wahrgenommen worden sind. Der folgend vorgestellte Vortrag thematisiert eine Persönlichkeitseigenschaft, die für solche Stimmungen und Gefühle verantwortlich sein kann. In einem auf den Vortrag folgenden Wochenend-Workshop werden Techniken bzw. Strategien vorgestellt und eingeübt, die den Umgang mit Hochsensibilität erleichtern.

### Vortrag: Hochsensibilität als eine Gabe erkennen und wertschätzen ...

Haben Sie sich schon oft gefragt, warum Sie anders sind wie alle andern? Kommt Ihnen das Gefühl bekannt vor, in bestimmten Gruppen nicht wirklich dazuzugehören? Oder Sie versinken sehr lange in Gedanken und können viele Nächte nicht schlafen, weil Sie sich den Kopf zerbrechen und den Alltag nicht hinter sich lassen können? Sie fühlen sich wie „nicht in Ordnung“ oder werden als schüchtern eingestuft? Dann gehören Sie vielleicht zu den 15 bis 20 Prozent hochsensibler Menschen. Erkennen Sie Ihre Vorteile und Stärken und lernen Sie, diese im Alltag anzuwenden. Werden Sie frei von Grübeleien und Selbstvorwürfen.

**Nr. 4190** Kristina Steinhauer  
02. November, Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr

**Workshop: Hochsensibilität als eine Gabe erkennen und wertschätzen ...**

Einige typischen Eigenschaften von hochsensiblen Menschen:

- empfänglich für die Stimmung anderer;
- nehmen wesentlich mehr Reize wahr als andere;
- sind schneller reizüberflutet;
- bekommen oft gesagt: „Sei nicht so sensibel.“;
- schon beim Betreten eines Raumes werden Energien wahrgenommen, von etwas, das vorher sich im Raum abgespielt hat;
- Berührungen werden viel intensiver wahrgenommen usw.

Erkennen Sie sich in einigen Punkten wieder?

So viele hochsensible Menschen es gibt, so viele ihrer Eigenschaften gibt es. Nach dem ich erkannt habe, dass ich hochsensibel bin, habe ich endlich viele Antworten bekommen und mittlerweile gelernt diese Gabe wertzuschätzen. Früher konnte ich meine Hochsensibilität nicht als positiv sehen, denn ich wollte immer stark sein, und habe versucht, durch „Abhärtung“ stärker zu werden. Ich konnte ganz oft beobachten, dass hochsensible Menschen stärker werden wollen, indem sie versuchen, sich abzu härten, und es als eine Belastung sehen, hochsensibel zu sein. Dabei sind Sie erst stark, wenn Sie gelernt haben, Ihre Sensibilität wertzuschätzen. Sie ist ein Teil von Ihnen ... Wenn Sie sich angesprochen fühlen und Unterstützung benötigen, melden Sie sich an. Sie werden sehen, wie leicht es auf einmal werden kann, wenn Sie diese Gabe wertschätzen lernen. Dies ist das Ziel dieses Kurses.

**Nr. 4191** Kristina Steinhauer

12. und 13. November, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:00 Uhr



Oktober 2022

## Tagung „Jenseits der Metropolen“



Poetry-Slammer Stephan Dörsing  
© vhs Gießen

Am 18. Juli 2022 fand im Gebäude des Gießener Rathauses eine Tagung mit dem Titel „Jenseits der Metropolen“ statt. Die über 100 Teilnehmer\*innen beschäftigten sich mit der Frage, wie „Dritte Orte“, eben solche jenseits der Metropolen, als Orte kultureller Begegnung entstehen, gefördert und geöffnet werden können. Um einen Zugang zu dieser Fragestellung zu gewinnen, gab es am Vormittag vielfältige Inputs. Nach einer Begrüßung durch die Bildungsdezernentin Astrid Eibelshäuser begeisterte der Gießener Poetry-Slammer Stephan Dörsing mit einem sprachartistischen Vortrag. Darauf folgte ein

Filmbeitrag von Professor Dr. Martin Lätzel, Direktor der Schleswig-Holsteinischen Landesbibliothek. Dr. Katja Drews, Wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Projekt FAKuBi (Felder und Akteur\*innen kultureller Bildung in ländlichen Räumen) an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim/Holzwinden/Göttingen und der Technischen Hochschule Ostwestfalen präsentierte die Ergebnisse ihrer Forschung. Den Abschluss bildeten Gabriele Hampson und Michaela Müller aus Lustenau in Österreich, die von ihrer praktischen Umsetzung eines „Dritten Ortes“ berichteten.

Am Nachmittag wurden Workshops durchgeführt, in denen die Teilnehmer\*innen nun selbst gefragt waren, ihre Ideen, Ansätze und Fragen miteinander zu diskutieren sowie sich untereinander zu vernetzen.

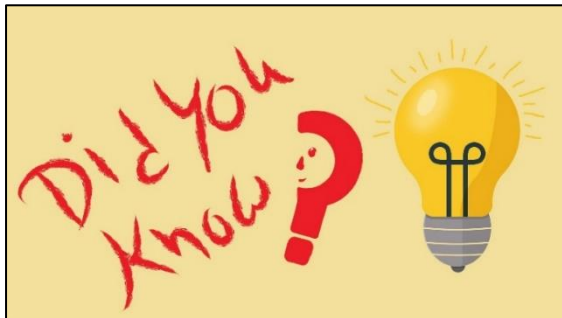
Organisiert wurde die Tagung vom Hessischen Museumsverband, dem Deutschen Bibliotheksverband, der Landesvereinigung Kulturelle Bildung/LandKulturPerlen, dem Oberhessischen Museum in Gießen, dem Hessischen Volkshochschulverband und der Volkshochschule Gießen.



Momentaufnahme aus den Workshops  
© vhs Gießen

Den Filmbeitrag von Prof. Martin Lätzel, Direktor der Landesbibliothek Schleswig-Holstein, finden Sie auch auf Youtube: [Prof. Dr. Martin Lätzel über "Dritte Orte" für Kultur und Bildung - YouTube](#)


## Wussten Sie schon ...?



... dass die Volkshochschule der Stadt Gießen in diesem Jahr – außer den Räumen des vhs-Gebäudes in der Fröbelstraße – 18 weitere Orte/Gebäude im Stadtgebiet nutzt, um ein wohnortnahes Kursangebot zu gewährleisten? Eine Übersicht zu den Kursräumen inklusive der Adressen finden Sie hier: [vhs Gießen: Unsere Kursorte \(vhs-giessen.de\)](https://www.vhs-giessen.de/unsere-kursorte)

## Vorstellung ausgewählter Kurse

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website

<p><b>Gesellschaft</b></p> 	<p><b>Klimaneutral – Wie geht das?!</b></p> <p>Es ist in aller Munde: Wir wollen klimaneutral werden! Aber wie packen wir das an? Darüber informiert unser Online-Vortrag! Dies im Rahmen der Reihe <b>Stadt.Land.Welt. – Web</b></p> <p><b>Die Teilnahme ist kostenfrei. Und so melden Sie sich an:</b> Eine Woche vor dem Termin erhalten Sie von uns einen Zugangslink. Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetzugang. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierenden gerichtet werden.</p> <p>■ <b>Nr. 1602</b> 16. November 2022, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr</p>
--	--



Oktober 2022

Sprachen**Portugiesisch A1 nach den Herbstferien - Olá! Tudo bem?**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die im Online-Format mit unserem aus Brasilien stammenden Kursteiler lernen möchten. Olá! Tudo bem? Wir möchten Sie herzlich einladen, die portugiesische Sprache und die lusophone Kultur bei uns kennenzulernen. Im Kurs steht das brasilianische Portugiesisch im Vordergrund. Gerne wird im Kurs aber auch das europäische Portugiesisch berücksichtigt. Até logo!

■ **Nr. 3741** Wilian Epe Radünz

03. November – 08. Dezember, donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr

Gesundheit**Vortrag: Hochsensibilität als eine Gabe erkennen und wertschätzen**

Haben Sie sich oft gefragt, warum Sie anders sind wie alle anderen? Kommt Ihnen das Gefühl bekannt vor, in bestimmten Gruppen nicht wirklich dazuzugehören? Oder Sie versinken sehr lange in Gedanken und können viele Nächte nicht schlafen, weil Sie sich den Kopf zerbrechen und den Alltag nicht hinter sich lassen können? Sie fühlen sich „nicht in Ordnung“ oder werden als schüchtern eingestuft? Dann gehören Sie vielleicht zu den 15 bis 20 Prozent hochsensibler Menschen. Erkennen Sie Ihre Vorteile und Stärken und lernen Sie, diese im Alltag anzuwenden. Werden Sie frei von Grübeleien und Selbstvorwürfen.

■ **Nr. 4190** Kristina Steinhauer

02. November, Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr

Kultur und Gestalten**Kongresshalle Gießen – Geschichte und Architektur**

Mitten in der Stadt hat Gießen ein architektonisches Unikat, das wenig beachtet wird: die Kongresshalle. Dieses multifunktionale Veranstaltungszentrum prägt die kulturelle Mitte Gießens seit mehr als 50 Jahren. Es wurde nach Plänen des schwedischen Stadtplaners und Architekten Sven Markelius (1889-1972) erbaut und im März 1966 offiziell eröffnet. Die Architektur im Stil der Moderne ist vom schwedischen Funktionalismus geprägt. Die Kunsthistorikerin und Stadtführerin Dagmar Klein berichtet von der Entstehungsgeschichte und zeigt die architektonischen Besonderheiten der Kongresshalle auf, wobei auch auf den künstlerischen Symbolständer über dem Haupteingang eingegangen wird. Sadullah Güleç, Geschäftsführer der Stadthallenhallen GmbH, wird Einblicke in die laufenden Umbaupläne geben.

■ **Nr. 5094** Dagmar Klein, Sadullah Güleç

20. November, Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

Oktober 2022

Schon entdeckt? Sie können uns auch auf Facebook und Instagram finden!

Facebook: [www.facebook.com/vhs.Giessen](https://www.facebook.com/vhs.Giessen)



Instagram: [www.instagram.com/vhs\\_giessen/](https://www.instagram.com/vhs_giessen/)



#### Kontakt/Impressum

##### Volkshochschule der Stadt Gießen

Fröbelstraße 65  
35394 Gießen

Tel.: 0641 306 1472

Fax: 0641 306 2474

Internet: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)

E-Mail: [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de)

#### Sprechzeiten

##### Termine nur nach Vereinbarung!

Montag – Freitag:  
9:00 – 12:00 Uhr

Besuchs-/Beratungstermine, Rück-  
sprachen außerhalb der Service-  
zeiten sind nach Vereinbarung  
möglich.

Ihr Team der vhs Gießen