

## **VHS: Neues Programm startet**

**Die Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen startet am 29. Januar 2024 ins neue Semester. Das Jahresmotto dreht sich dieses Mal um den Philosophen Ernst Bloch, der in Ludwigshafen geboren wurde, und seinen Satz: "Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen".**

Angesichts von Kriegen, Krisen und Klimawandel können uns die Hoffnung und positives Denken leicht abhandenkommen. Dem möchte die VHS etwas entgegen setzen. Für Juni ist das "Festival der Hoffnung" auf dem Ernst Bloch-Platz gemeinsam mit der Integrierten Gesamtschule Ernst Bloch und dem Ernst-Bloch-Zentrum geplant. Das Ernst-Bloch-Zentrum bietet ab März unter dem Titel "Hoffnungslos? Über Krise und Utopie" drei Gesprächsrunden zum Thema an, die den Bogen von Hoffnungslosigkeit und Dystopie hin zu Utopie und Ausweg schlagen. In Kooperation mit der Protestantischen Kirche für Ludwigshafen und dem Projekt am Lutherplatz "Paradeisen statt Apokalypsen - leicht und sinnig leben" bietet die VHS ab April eine Veranstaltungsreihe an, die "Hoffnung im Gepäck" hat. Zwei stadthistorische Vorträge in der VHS befassen sich mit den Themenkreisen "Überleben, Hoffen und Handeln" in Bezug auf den Zweiten Weltkrieg und den großen Streik bei der BASF um den Achtstunden-Tag.

In seinem "Prinzip Hoffnung" lädt Ernst Bloch zum Träumen, genauer zum "Tagträumen" ein, um Visionen, Ideen und Vorstellungen von einer besseren Zukunft zu entwickeln. Diese Ideen sollen in Handlungen, in "konkrete Utopien" verwandelt werden, um das Leben zu verbessern. Um beispielsweise konkreten Umweltschutz zu fördern, lädt die Volkshochschule von April bis Juni gemeinsam mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz zu einer Onlinereihe mit Handlungsempfehlungen über Solarstrom ein sowie gemeinsam mit dem Gemeinschafts-Müllheizkraftwerk und der Evangelischen Kirche zu einer "Tupper-Tausch-Party" bei Lounge-Musik im Hallenbad Nord mit einer Führung durch das Informationszentrum "Vier Elemente" und einem alltagsnahen Vortrag zum Plastik-Sparen. Gebrauchte Kleidung weiter zu verwenden, ist ebenso ein aktiver Beitrag zum Umweltschutz. Die VHS bietet neben den Kursen zum Nähen neuer Kleidung daher einen Kurs zu "Upcycling und Refashion" an sowie im April eine weitere Auflage der beliebten Kleidertauschparty. Wie sich die Grundlagen moderner Nachhaltigkeitsethiken mit überlieferten Denkmustern in Beziehung setzen lassen, beleuchten die Vorträge "Seneca für Umweltschützer?" und "Lebendige Antike: Welche Basis braucht Nachhaltigkeit?".

Wie man sich auf gesellschaftlicher Ebene für eine bessere Zukunft einsetzen kann, zeigen die Veranstaltungen in Kooperation mit Amnesty International in der Reihe "Gemeinsam für die Menschenrechte". In der Woche vor dem internationalen Frauentag werden die Rechte der Frauen in den Blick genommen, mit besonderem Fokus auf die Situation der Frauen im Iran. In einer ganzen Reihe von Workshops mit weiteren Kooperationspartnern wie dem Rat für Kriminalitätsverhütung können Teilnehmende trainieren, wie man sich selbst behauptet, die eigene Resilienz stärkt, bei Konflikten deeskalierend wirkt, Zivilcourage zeigt oder mit Diskriminierung umgehen kann. Ein Teil der Workshops richtet sich speziell an Frauen oder an queere Menschen.

Um Herausforderungen in Beruf und Alltag meistern zu können und sich für bestimmte Ziele einsetzen zu können, ist es wichtig, Gesundheit und psychische Stabilität zu erreichen und zu erhalten. Die VHS bietet im Frühjahr und Sommer neue Kochkurse in proteinreicher Ernährung sowie über die gesunde koreanische und die vietnamesische Küche an und zeigt, wie man mit selbst gemachtem Tofu köstliche Gerichte herstellt. In zwei japanischen Teeseminaren lässt sich die Verbindung von Teetrinken mit Achtsamkeit und meditativer Ruhe erleben. Um Entspannung geht es ebenfalls in einem Kompaktkurs, in einem Kurs zu Buddhistischer Meditation, bei Yoga

oder Qi Gong und bei einem Workshop in Gehmeditation im Maudacher Bruch. Wer sich mit mehr Geschwindigkeit gesund halten will, ist in den neuen Fitnesskursen richtig.

Kontemplative sowie begeisternde Wirkung entfalten auch einige der neuen Kreativangebote. Ob beim Malen von Illuminationen wie im Mittelalter, beim Vergolden von Dekorationen, beim Falten von selbstgemachten Lampen in Origami-Technik oder beim Sprühen von Graffiti-Kunstwerken - in allen Kursen steht auch ohne jegliche Vorkenntnisse die Freude an der eigenen Gestaltungsfähigkeit im Vordergrund.

Wer als Erwachsener noch richtig lesen und schreiben lernen möchte, findet im Grundbildungsprogramm entsprechende Angebote. Und wer seinen Schulabschluss nachholen möchte, kann sich jederzeit für einen Beratungstermin anmelden.

## **Programm und Anmeldung**

Das neue Programm ist seit Dezember auf [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de) einsehbar und auch als Download verfügbar. Es liegt zudem in gedruckter Form unter anderem in der VHS aus. Anmelden kann man sich für Kurse online unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de) oder telefonisch unter der Nummer 0621 504-2238.

Die Geschäftszeiten für die persönliche Anmeldung sind im Januar: dienstags und donnerstags von 9 bis 13 Uhr, mittwochs von 9 bis 13 Uhr ist zusätzlich die telefonische Anmeldung möglich. Ab Februar ist die persönliche Anmeldung donnerstags auch von 14 bis 17 Uhr möglich.