MAGAZIN HERTEN
Ausgabe Januar 2025

vhs

Ziele Vorsätze Absichten

Loslassen und Neues wagen
Motivation und Erfolg
Resilienz: Stark durch Krisen
Bürgermeisterkandidaten*innen

Mit Schwung ins neue Jahr
Schulabschlusskurse in der VHS
Der moralische Kompass
Ehrenamt + Freiwilligenagentur

BUND-Naturerlebnisgarten
Ressourcen schonen
Reisen | Länderkunde
Meditatives Bogenschießen

Liebe Leserin, lieber Leser,

wahrscheinlich haben auch in unserer Stadt viele Menschen gute Absichten und Vorsätze für 2025 gefasst. Deren Vielfalt reicht meist von Gesundheitsfragen über berufliche Entwicklungen oder Beziehungsfragen bis hin zu Themen des gesellschaftlichen Miteinanders. Wohl zu keiner anderen Zeit mehr als zu Jahresbeginn beschäftigen wir uns mit diesen Dingen: Wir stellen uns vor, dass es uns Vorteile bringt, wenn wir die vorgenommen Ziele und Absichten erreichen.

Dieses Magazin nimmt in Anlehnung an gute Vorsätze einige Themen auf, zu denen sich die Menschen Ziele stecken und zu denen sie etwas erreichen wollen. So ist mit den Bürgermeisterkandidaten und der Bürgermeisterkandidatin gesprochen worden. Menschen, die in besonderem Maße erfolgreich waren, kommen zu Wort, wie der Spitzensportler Frank Busemann oder Life Coach Erna Hüls. Im Magazin vertreten sind auch diejenigen, die Jahr für Jahr durch ihr Tun wesentlich dazu beitragen, dass die Stadt Herten gerade im Bereich Ehrenamt und Engagement Vorbildliches leistet.

Nicht immer oder nicht sofort gelingt es, die Absichten auch erfolgreich ins Ziel zu bringen. Seien Sie daher auch gespannt auf hilfreiche Tipps der Expertinnen und Experten und fühlen Sie sich dennoch gestärkt, auch wenn der Weg zum Ziel länger oder beschwerlicher ist als erwartet. Allein das Setzen von individuellen Zielen hilft bei der Orientierung dessen, was uns im Leben wichtig ist. In den meisten Fällen spielen dabei Gesundheit, Spiritualität und Gemeinschaft eine bedeutende Rolle. Diese und weitere Ziele verbinden auch die Menschen in unserer Stadt und sind daher Grundlage für das Gemeinwohl.

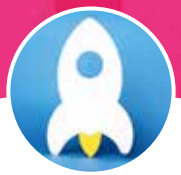
Lassen Sie sich ein auf überraschende und wirkungsvolle Impulse. Lernen Sie Bereiche kennen, die Sie bisher so noch nicht kannten. Und fühlen Sie sich motiviert, inspiriert und mitgenommen beim Erreichen Ihrer (neuen) Ziele. Und manchmal, so stellte es schon der chinesische Philosoph Konfuzius fest, ist schlicht der Weg das Ziel.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein gutes Jahr 2025, verbunden mit viel Freude und Zuversicht.

Matthias Müller
Bürgermeister

Hermann Pieper
Dezernent

Stefanie Dobberke
Amtsleiterin



Ziele
Vorsätze
Absichten

4 Loslassen und Neues wagen
6 Frank Busemann: Motivation und Erfolg
8 Resilienz: Stark durch Krisen
10 Bürgermeisterkandidat*innen für Herten
22 Mit Schwung ins neue Jahr
24 Schulabschlusskurse in der VHS
26 Der moralische Kompass in der Erziehung
28 Ehrenamt: Mehr als eine Frage der Ehre
30 Freiwillig das Miteinander gestalten
32 BUND-Naturerlebnisgarten
33 Ressourcen schonen, Umwelt schützen
34 Nachhaltig Urlaub machen | Lanzarote
36 Ein Muslim auf dem Jakobsweg
38 Reisen | Länderkunde
42 Meditatives Bogenschießen
44 Semesterprogramm
54 Anmeldung und Impressum

Interview mit Erna Hüls

Loslassen und Neues wagen

Schlechte Gewohnheiten aufgeben, Belastendes abwerfen: Loslassen ist der Weg zu mehr Energie und Leichtigkeit, erzählt Life & Business Coach Erna Hüls im Interview.

VHS: Was hat Sie dazu bewogen, Menschen beim Thema „Loslassen" zu unterstützen?

Erna Hüls: Weil das Leben vor allem daraus besteht: Loslassen. Damit kommen viele Menschen nicht klar, obwohl wir seit unserer Kindheit immer wieder Vertrautes loslassen müssen: Auf dem Weg vom behüteten Zuhause in den Kindergarten, in die Schule, in die Ausbildung oder das Studium, in den Beruf, die eigene Familie. Im Erwachsenenleben hört das meist auf. Wir gewöhnen uns an den Wohnort, unsere Beziehungen, die Kolleg*innen, den Tagesablauf. Wir verlangen nach Beständigkeit, weil uns das Sicherheit gibt. Veränderungen macht vielen Angst. Manche halten so lange an Gewohntem fest, bis ein Burnout, eine Trennung oder eine Krankheit sie ausbremst. Es gibt aber Strategien, sich der Angst zu stellen und sich seines Potenzials bewusst zu werden.

VHS: Die Veränderungen in unserem Leben, ob beruflich oder privat, haben ein enormes Tempo aufgenommen. Wie kann man da Schritt halten?

Erna Hüls: Wir benötigen eine innere Haltung, die anerkennt, dass alles, was existiert, sich verändern kann. Dieses sogenannte Growth Mindset zu trainieren, gehört mit zu den entscheidenden Charaktereigenschaften der kommenden Jahre. Das Fixed Mindset steht dagegen für Menschen, die Stabilität lieben und Veränderungen skeptisch gegenüberstehen. Beides ist möglich. Ich kann innerlich stabil und trotzdem offen für Veränderungen sein. Diese Stabilität fehlt aber vielen Menschen.

VHS: Was ist Ihrer Meinung nach der Hauptgrund, warum Veränderungen für viele Menschen so schwierig sind?

Erna Hüls: Es ist die Macht der Gewohnheit. Wir werden gesteuert von unserem Gehirn, und dieses Organ ist ebenso bemerkenswert wie energiesparend. Wo es nur kann, spart es Energie. Deshalb tun Routinen uns gut. 30 bis 50 Prozent unserer Entscheidungen treffen wir auf Autopilot. Die verbleibende Energie braucht unser Denkorgan, um reibungslos für die Herausforderungen des Alltags zu funktionieren. Es gibt aber auch Routinen, die uns nicht gut tun, wie falsche Ernährung, Süchte, mangelnde Bewegung oder die Angewohnheit, Ja zu sagen, obwohl man Nein meint, oder sich klein zu machen.

VHS: Welche Anzeichen verraten uns, dass es an der Zeit ist, loszulassen?

Erna Hüls: Müdigkeit ist ein ernstzunehmendes Anzeichen dafür, dass etwas Altes ausgedient hat. „Dient es mir oder schadet es mir?", lautet die Frage. Denn ob bewusst oder unbewusst – wir gehen tagtäglich Deals ein in der Hoffnung, einen guten Tausch zu machen. Ständig zu seinen Ungunsten zu tauschen, das erschöpft. Auch zu kleine Ziele erschöpfen. Es kann sehr ermüdend sein, ständig unter seinen Möglichkeiten zu bleiben. Das Wort „Potenzial" beinhaltet ja das Wort „Potenz", was Kraft bedeutet. Angemessene Ziele, die persönlichen Werte, Fähigkeiten und auch die Blockaden zu analysieren und zu lösen, hilft beim Loslassen. Wenn die Lust auf Neues größer ist als der Schmerz, alles beim Alten zu lassen, ist die richtige Zeit, loszulassen.

VHS: Welche Charaktereigenschaft haben Menschen Ihrer Erfahrung nach, die gut loslassen können?

Erna Hüls: Die Eigenschaft Nein sagen zu können. Personen, die immer nur ja sagen, messen ihren Selbstwert an Quantität und vergessen dabei, dass ein voller Terminkalender nicht automatisch ein erfülltes Leben bedeutet. Besonders harmoniebedürftige Menschen empfinden ein Nein als unangenehm. Wir sichern unsere Häuser vor Einbrüchen. Aber vor Energieräubern und negativen Gedanken sollten wir uns genauso schützen!

VHS: Welche Auswirkungen hat es, wenn wir uns an Gewohntem festklammern, anstatt Neues zu wagen?

Erna Hüls: Überspitzt formuliert: Mit 30 gestorben, mit 80 Jahren beerdigt. Das Problem ist, dass sich an Gewohnheiten klammernde Menschen es oft selbst gar nicht bemerken. Sie merken es erst, wenn seelische oder körperliche Beschwerden auftreten oder sie beruflich in einer Sackgasse stecken. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen?" Dem Wind ist es ziemlich egal, ob wir uns hinter Mauern wegducken oder uns in den Wind stellen und persönlich wachsen. Aber uns sollte es nicht egal sein.

VHS: Haben Sie ganz praktische Tipps für unsere Leser*innen?

Erna Hüls: Zum Loslassen und Neues wagen gehört die Fähigkeit, Entscheidungen treffen zu können. Das fällt vielen Menschen nicht leicht. Aber man kann das trainieren. Versuchen Sie z. B. bei einem Restaurantbesuch innerhalb von 60 Sekunden zu entscheiden, was sie essen wollen. Auch auf die Gefahr hin, dass es nicht so gut schmeckt. Oder fahren Sie einmal einen anderen Weg zur Arbeit, putzen sich mit der linken Hand die Zähne und stehen Sie auf der anderen Seite des Bettes auf. Routinen zu unterbrechen, speichert unser Gehirn allmählich als „normal" ab und spielt nicht gleich verrückt, wenn der Wind des Wandels weht.

VHS: Herzlichen Dank für das Gespräch.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1110

Loslassen und Neues wagen
Erna Hüls
Montag, 17.03.2025, 19 Uhr
Glashaus (Rotunde) / 8 €

Erna Hüls, Dipl.-Sozialpädagogin, ist Life & Business Coach, Rednerin und Youtuberin mit der Mission, Menschen zu stärken und zu ermutigen, ihre Potenziale richtig zu positionieren. Wiederholt wurde sie mit dem Speaker Award ausgezeichnet. Als Autorin von „Ein Coach für alle Fälle" war sie mehrfach in Rundfunk und Fernsehen zu Gast.

Interview mit Frank Busemannn

Motivation und Erfolg

Frank Busemann gehört zu den bekanntesten Gesichtern der deutschen Leichtathletik. Sein größter Erfolg war der Gewinn der Silbermedaille bei den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta. Im selben Jahr wurde er zum Sportler des Jahres gekürt. Seit 2003 ist Busemann als Leichtathletikexperte und Ko-Kommentator für die ARD tätig. Als Autor diverser Sachbücher, Keynote Speaker und Referent zeigt er auf, wie die Erfolgsprinzipien des Sports auch im Alltag zum Ziel führen. Als ehemaliger Leistungssportler weiß Frank Busemann, wie man Motivation und Erfolg in Einklang bringt. In einem Gespräch verriet er uns einige Tipps, aber auch, wo die Grenzen liegen.

VHS: Was ist Ihr Ziel oder Vorsatz für das Jahr 2025?

Frank Busemann: Es gibt eigentlich zwei: Gesund bleiben und im Job das Vorjahresergebnis wiederholen.

VHS: Gibt es ein Ziel, und wenn ja – welches, das Ihnen am meisten bedeutet hat?

Frank Busemann: Gesund bleiben, der Rest passiert von allein.

VHS: Gibt es ein Ziel – und wenn ja, welches? – dessen Bedeutung Sie überschätzt haben?

Frank Busemann: Damals war es immer: Olympiasieger zu werden. Es hätte mein Leben nicht großartig verändert, nur meine Bucketlist um einen Haken vermindert.

VHS: Was lohnt sich, aus Ihrer Sicht, für ein Ziel zu investieren? Wo sind Grenzen?

Frank Busemann: Alles, was der Gesundheit nicht nachteilig ist. Alles. Das tut manchmal weh. Ist man den Weg aber gegangen, kann man sich nachher nichts vorwerfen. Ein gutes Gefühl. Die Grenze ist die Verletzung der eigenen Gesundheit. Diese zu kennen, ist aber ein schwieriges Unterfangen.

VHS: Welcher Motivationstipp funktioniert aus Ihrer Sicht am besten?

Frank Busemann: Motivation ist nicht nur ein guter Gedanke und alles läuft. Aber das Positive zu sehen und das Negative zu integrieren, die Schuld nicht bei anderen zu suchen und in seinen eigenen Zielen das Warum zu kennen, das hilft.

VHS: Vielen Dank für das Gespräch.

Mach's doch einfach

Das Leben ist wie Sport – nur anders. Es gibt Verlierer*innen und Sieger*innen, es gibt Hürden und Hindernisse, es gibt Höhen und Tiefen, nur eines darf man nicht: Aufgeben. Entdecken Sie die/den Mehrkämpfer*in in sich und integrieren Sie sportliche Erfahrungen in Alltag und Beruf. Erfahren Sie, was es heißt, die Erfolgsprinzipien des Sports für sich zu nutzen, große Herausforderungen anzugehen, die höchsten Hürden gekonnt zu nehmen und auch Schwächen zu integrieren. All das funktioniert nur mit großem Engagement und dem überzeugten Verinnerlichen persönlicher Ziele.

Aus Rückschlägen gestärkt hervorzugehen und Erfolge zu feiern, vermittelt Frank Busemann in einem launigen und interaktiven Vortrag, bei dem jeder Zuhörende – anders als im Sport – gewinnen wird.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Herten statt.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1100

Mach's doch einfach
Frank Busemann
Dienstag, 01.04.2025, 19 Uhr
Glashaus (Rotunde) / 8 €

Resilienz

Stark durch Krisen und Misserfolge

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Sie hilft uns dabei, besser mit schwierigen Situationen umzugehen. Und diese Fähigkeit kann man trainieren. Trotz Misserfolgen stecken manche Menschen den Kopf nicht in den Sand. Sie sind resilient. Der Begriff stammt aus der Physik und beschreibt Stoffe, die nach einer Verformung stets zu ihrer Ausgangsform zurückkehren. Wie beispielsweise Gummi. Bei widerstandsfähigen Menschen spricht die Psychologie deshalb auch von einer psychischen Elastizität. Ein resilienter Mensch ist wie ein*e Boxer*in. Obwohl er/sie zu Boden geht, steht er/sie immer wieder auf und ändert ihre/seine Taktik.

Das heißt nicht, dass resiliente Menschen unschlagbar sind. Schicksalsschläge oder Krisen belasten auch sie. Nur finden sie schneller eine entlastende Antwort. Resilienz ist nicht angeboren, sondern ein Lernprozess. Sie ist, wie die Wissenschaft hat zeigen können, das Ergebnis von Anpassungsstrategien, die der Mensch von klein auf zur Bewältigung von Krisen und Hindernissen entwickelt, ausprobiert, verbessert oder verändert. Einigen gelingt das besser als anderen.

Resiliente Menschen sind optimistisch. Sie folgen der Überzeugung, Dinge durch ihr eigenes Tun beeinflussen zu können. Sie sehen Krisen als Herausforderung und suchen aktiv nach Lösungen. Sie setzen sich realistische Ziele und setzen neu an, wenn ihre Ziele nicht auf direktem Wege erreichbar sind. Sie hören auf ihre eigenen Bedürfnisse. Und sie pflegen ihre sozialen Netzwerke, die sie in schwierigen Zeiten auffangen.

Unterstützung im Umgang mit Stress im Beruf

Mehr Widerstandskraft!

Stress und Konflikte bei der Arbeit und im Alltagsleben kennt sicherlich jede und jeder. Wie sehr wir dadurch belastet sind und wie schnell wir uns von den Belastungen wieder erholen, darauf kommt es an. In ihrem Vortrag gibt die erfahrene Resilienztrainerin Andrea Bußmann-Wiemann einen Einblick in die verschiedenen Wege und Möglichkeiten, mehr Resilienz aufzubauen.

Bei Interesse können sich Teilnehmende vor Ort zu einem alltagsbegleitenden Seminar anmelden, in dem selbst erlebte Konflikt- und Stresssituationen reflektiert und besprochen sowie gemeinsam individuelle Lösungswege erarbeitet werden. Die Termine werden mit den Teilnehmer*innen abgesprochen.

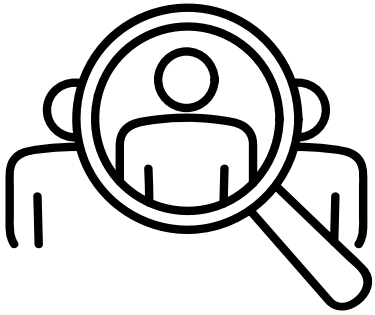
Unser Angebot: Kurs Nr. 251V5150

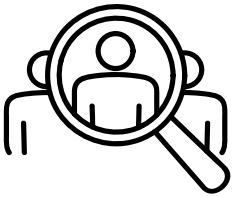
Mehr Widerstandskraft!
Unterstützung im Umgang mit Stress im Beruf
Andrea Bußmann-Wiemann
Donnerstag, 13.03.2025, 19 – 20.30 Uhr
VHS-Haus (Kaminraum) / 5 €

RATHAUS

Die Bürger*innen haben die Wahl

Am 14. September 2025 finden in Nordrhein-Westfalen die Kommunalwahlen statt. An diesem Tag wählen die Bürger*innen neben der Zusammensetzung des Stadtrats ihre Bürgermeister*innen. Die VHS Herten sprach mit den bis Redaktionsschluss bekannten fünf Bewerber*innen für das höchste städtische Amt über ihre Pläne und Ziele. Die Reihenfolge der Interviews ergibt sich aus der alphabetischen Reihenfolge der Nachnamen.





Interview mit Patrick Berner

Bürgermeisterkandidat von Bündnis 90/DIE GRÜNEN

VHS: Welche Vorsätze und Ziele haben Sie sich als Bürgermeister der Stadt Herten vorgenommen?

Patrick Berner: Durch meine Arbeit im ADFC liegt ein Fokus auf Mobilität. Ich glaube, dass wir da noch sehr viel tun können. Ein anderer Punkt ist das Thema Kinder und Jugendliche. Ich finde, dass wir hier als Stadt noch zu wenig tun. Das sind die beiden Zielgebiete, auf die ich mich gern fokussieren möchte. Ich weiß, die Haushaltslage ist angespannt. Aber ich glaube, dass wir in den beiden Bereichen auch ohne große Investitionen sehr viel erreichen können. Gerade im Bereich Mobilität sprechen wir oft nur über verkehrsrechtliche Anordungen. Die sind möglich, ohne viel Geld zu investieren.

VHS: Welche persönlichen Vorsätze und Ziele haben Sie für 2025? Und vielleicht sagen Sie in dem Zusammenhang auch, warum Sie Bürgermeister werden wollen.

Patrick Berner: Ein Ziel ist natürlich das gute Abschneiden der GRÜNEN bei der Kommunalwahl, sowohl für das Bürgermeisteramt, als auch bei den Sitzen im Rat. Was mich schon lange bewegt, ist die Zukunft der Kinder. Ich habe zwei. Was ich jetzt in Schule und Kindergarten erlebe, ist nicht optimal. Deswegen war und ist es mein persönlicher Wunsch, hier politisch aktiv zu werden. Umso mehr freut es mich, bei der Mitgliederversammlung die Zustimmung aller Mitglieder bekommen zu haben und als Bürgermeisterkandidat ins Rennen zu gehen.

VHS: Was läuft Ihrer Meinung nach gut in Herten?

Patrick Berner: Wir haben in Herten sehr viele engagierte Bürger*innen, sei es in Vereinen, in Initiativen oder im Ehrenamt. Deshalb freut es mich, dass sich jetzt die Freiwilligenagentur gegründet hat, die das Ganze noch einmal unterstützen soll. Im Vereinsumfeld arbeite ich sehr eng auch mit vielen Menschen aus der Verwaltung zusammen und erlebe eine sehr gute Zusammenarbeit. Deswegen finde ich es schade, dass die Öffentlichkeit häufig eine ganz andere Wahrnehmung hat. Im Rathaus haben wir wirklich Fachleute. Auf deren Rat sollte man hören und die Fakten akzeptieren, anstatt sie in den sozialen Netzwerken schlecht zu reden.

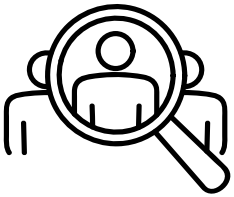
VHS: Was möchten Sie als Erstes für Herten erreichen?

Patrick Berner: Das sind neudeutsch die „low hanging fruits", die niedrig hängenden Früchte. Gerade beim Thema Mobilität sollte man das, was man schnell verändern kann, auch wirklich schnell tun. Bei Markierungen oder Schildern zum Beispiel braucht es häufig noch nicht einmal einen politischen Beschluss. Das ist das, was man sofort angehen kann.
Alles andere ist natürlich langfristig, gerade im Bereich Investitionen. Unsere Schulen sind teilweise in einem sehr maroden Zustand. In der Comeniusschule in Scherlebeck beginnt die obere Etage des Altbaus auseinanderzubröckeln. Das sind Zustände, die können wir so nicht lassen. Das ist natürlich schwierig bei der aktuellen Haushaltslage. Aber die Containerdörfer auf unseren Schulhöfen kosten extrem viel. Sie müssen angemietet werden und sind energetisch eine Katastrophe. In die Gebäudesubstanz zu investieren, ist langfristig günstiger.

VHS: Stellen Sie sich vor, Sie haben die erste Wahlperiode hinter sich. Wenn Sie nach fünf Jahren zurückblicken, wo steht die Stadt? Was haben Sie erreicht?

Patrick Berner: Spannende Frage, gerade mit Blick auf die Haushaltslage. Einige Dinge wird man relativ zeitnah umsetzen können. Alles andere sind Beschlüsse in die Zukunft. Also jetzt zu sagen, in drei Jahren habe ich eine Schule saniert oder neu gebaut, das wird nicht funktionieren. Wenn man sich anschaut, wie weit der Beschluss für den Neubau der Martinischule zurückliegt und dieser tatsächlich fertig sein wird, dann sprechen wir über mehrere Wahlperioden. In den ersten fünf Jahren wird man also Beschlüsse fassen, die wichtig für die Zukunft sind und bei der Umsetzung darauf dann aufbauen. Wenn ich mir allerdings etwas wünschen könnte, dann hätten wir nach fünf Jahren bereits eine deutlich modernisierte Infrastruktur, gerade mit Blick auf alternative Mobilitätsformen. Und natürlich alle Schulen saniert. Aber das ist unrealistisch.

VHS: Herr Berner, vielen Dank für das Gespräch.



Interview mit Bernhard Felling

Bürgermeisterkandidat der CDU

VHS: Welche Vorsätze und Ziele haben Sie sich als Bürgermeister der Stadt Herten vorgenommen?

Bernhard Felling: Um handlungsfähig zu sein, ist die primäre Aufgabe, einen genehmigten Haushalt zu haben. Erst wenn wir den haben, können wir über Investitionen und ähnliche Dinge sprechen. Deshalb ist für mich das Thema Wirtschaftsförderung wichtig. Als Stadt haben wir ja außer der Gewerbesteuer nicht so viele Einnahmequellen. Deshalb ist es wichtig, Herten als Wirtschaftsstandort zu sichern und weiter auszubauen. Als CDU haben wir kürzlich den Antrag gestellt, über die Regionalbehörde prüfen zu lassen, inwieweit Flächen des allgemeinen Siedlungsbereichs in Gewerbeflächen umgewidmet werden können. Für Unternehmen aus dem Bereich Grüner Wasserstoff zum Beispiel, um dieses Cluster weiter auszubauen, neue Arbeitsplätze zu schaffen und im Ruhrgebiet Marktführer auf diesem Gebiet zu werden.
Ganz oben auf der Agenda steht für mich auch das Thema Sicherheit, Ordnung und Sauberkeit. Das Thema anlassbezogene Kontrollen muss viel drakonischer angegangen werden. Gleichzeitig sollte die Zusammenarbeit des Kommunalen Ordnungsdienstes mit der Polizei intensiviert werden. Auch das Thema Beleuchtung und Videoüberwachung ist für mich wichtig. Und die Feuerwehr, die ganze Blaulichtfamilie, sollte auf einem hohen Niveau bleiben.

Wenn wir etwas in dieser Stadt verändern wollen, spielt Bildung natürlich auch eine Rolle. In den Grundschulen könnte man überlegen, inwieweit man das Thema Ganztagsbetreuung mit den Sportvereinen in Verbindung bringt. Und wir brauchen mehr Kita-Plätze. Das Konnexitätsprinzip funktioniert ja leider nicht, das heißt, weitere Kosten kommen auf die Kommune zu. Und in naher Zukunft gehen in der Verwaltung die Babyboomer in den Ruhestand. Wegen der Haushaltssituation werden wir aber niemanden eins zu eins ersetzen können. Deshalb spielt die Digitalisierung eine große Rolle.

VHS: Gibt es ein Ziel, das Sie priorisieren?

Bernhard Felling: Haushalt ist natürlich ganz wichtig. Was mir aber mit Blick auf die Hertener Bürger*innen persönlich am Herzen liegt, ist die Belebung der Innenstadt. Für mich ist der Erhalt der Kultur wichtig, die wir jetzt haben. Die Grundsteuer werden wir nicht ändern können, aber dass die Stadt Lebensqualität hat. Wir haben einige Pfunde in der Stadt, die wir stärker spielen müssen. Unsere beiden Schlösser zum Beispiel. Wir müssen den Tourismus stärker in den Fokus nehmen.

VHS: Welche persönlichen Vorsätze und Ziele haben Sie für 2025?

Bernhard Felling: Mein persönliches Ziel ist es, gesund zu bleiben. Und dann ist es mir wichtig, gut mit allen Fraktionen zusammenzuarbeiten. Politik ist kein Wunschkonzert. Guter Streit gehört dazu. Ich kann nicht Everybody's Darling sein. Demokratie tut manchmal auch weh, weil sie so langwierig ist und Kompromisse erfordert.

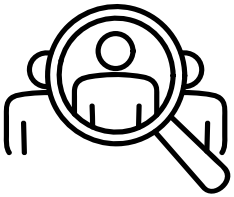
VHS: Was läuft Ihrer Meinung nach gut in Herten?

Bernhard Felling: Ich glaube, wir haben eine sehr gute Stadtgesellschaft. Unser Vereinsleben ist sehr ausgeprägt. Nicht umsonst haben wir jetzt die Freiwilligenagentur. Da sind wir auf einem sehr guten Weg. Vieles können wir in Zukunft nur mit den Ehrenämtler*innen schaffen, die sich engagieren. Außerdem haben wir in Herten viele gut funktionierende Ortsteilzentren.

VHS: Stellen Sie sich vor, Sie haben die erste Wahlperiode hinter sich. Wenn Sie nach fünf Jahren zurückblicken, wo steht dann die Stadt? Was haben Sie erreicht?

Bernhard Felling: Wir haben erreicht, dass wir genug Kita- und OGS-Plätze haben und neue Gewerbeflächen erschlossen haben. Als Kommune können wir selbständig weiterarbeiten. Durch eine gute, faktenbasierte Kommunikation haben die Bürger*innen wieder Vertrauen in die Politik. Im Bereich Sicherheit haben wir einiges umgesetzt, was den Menschen ein größeres Gefühl der Sicherheit gibt. Und in der Verwaltung arbeiten wir als Team zusammen, unabhängig von der Parteizugehörigkeit.

VHS: Herr Felling, vielen Dank für das Gespräch.



Interview mit Andreas Hebestreit

Bürgermeisterkandidat der FDP

VHS: Welche persönlichen Vorsätze und Ziele haben Sie für das Jahr 2025?

Andreas Hebestreit: Ich möchte ernsthaft und mit ganzem Herzen Bürgermeister der Stadt Herten werden. Das ist mein erstes Ziel. Mein zweites Ziel ist es, auch den Hertener*innen deutlich zu machen, dass ich es ernst meine, selbst wenn die FDP eine kleine Partei ist und das Ziel übergroß erscheint. Ziel Nummer drei ist etwas schwieriger. Ich bin freiberuflich als Rechtsanwalt tätig. Sobald ich ein öffentliches Amt übernehme, das besoldet wird, darf ich das nicht mehr. Das heißt, ich muss punktgenau geregelt bekommen, ob ich aufhöre oder weitermache. Das ist ein anspruchsvolles Ziel.

VHS: Und für die Stadt Herten? Welche Vorsätze und Ziele haben Sie sich als Bürgermeister vorgenommen?

Andreas Hebestreit: Für die Stadt Herten sind das natürlich mehr Visionen als ein Ziel. Denn mit der Wahl habe ich ja noch gar nichts erreicht. Sollte ich tatsächlich die Wahl oder die Stichwahl gewinnen, dann wünsche ich mir natürlich, dass alle Bürger*innen das mittragen und nicht 49,9 Prozent enttäuscht sind, weil sie sich eine andere Kandidatin oder einen anderen Kandidaten gewünscht haben. Für den Wahlkampf selbst wünsche ich mir, meinen Optimismus nicht zu verlieren. Denn wenn man pessimistisch an die Sache herangeht, dann kann man es gleich lassen. Die Stadt braucht an der Spitze keinen Miesepeter.

VHS: Was läuft Ihrer Meinung nach gut in Herten?

Andreas Hebestreit: Was gut läuft in Herten ist der Bürgertraber Klaus. Der läuft wirklich gut. (... lacht). Was mir gut gefällt, ist die Schulinfrastruktur. Meiner Wahrnehmung nach gibt es in Herten im Gegensatz zu anderen Städten keine Problemschule. Gut läuft auch die Betreuung der Kinder im Offenen Ganztag, selbst wenn das Optimum noch nicht erreicht ist. Aber bei knapper Kasse sind Mehrausgaben schon schwierig. Was mir persönlich gut gefällt, ist die Umgestaltung der Innenstadt. Sehr gut läuft auch die verbesserte Bürgerbeteiligung durch die Stadtteilkonferenzen, bei der die Stadt mit Gewissenhaftigkeit und Freude dabei ist. Auch der Seniorenbeirat, das Projekt „Demokratie leben!", das vielfältige kulturelle Veranstaltungsprogramm und die Angebote der Volkshochschule gefallen mir wirklich gut. Das Hertener Gymnasium finde ich toll. Der ZBH und die Feuerwehr leisten klasse Arbeit. Gut finde ich auch, dass ich in diesem Interview nicht gefragt werde, was ich in Herten schlecht finde. Mit negativen Dingen werde ich mich zwar befassen, aber die sollen nicht nach vorn.

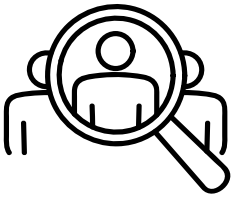
VHS: Was möchten Sie als Erstes für Herten erreichen?

Andreas Hebestreit: In den ersten 100 Tagen möchte ich die Verwaltung kennenlernen und die Politik noch ein bisschen besser verstehen. Als Bürgermeister muss man ja auf alle Fraktionen zugehen, mit denen man vorher vielleicht konfrontativ unterwegs war. Dann möchte ich allen Bürger*innen, die mich noch nicht so gut kennen, die Chance geben, dies jetzt zu tun. Mein erstes Ziel wird es sein, für Herten eine Vision und eine Mission zu definieren. Wie sehe ich die Stadt in der Zukunft? Welchen Auftrag setze ich mir selbst, um das zu erreichen? Ich möchte nicht ins Rathaus, nur um zu verwalten. Als Bürgermeister habe ich eine große, kreative Aufgabe wahrzunehmen, etwas zu entwickeln, das alle mittragen. Und über allem steht mein Leitsatz: Die Spaltung der Gesellschaft bekämpfen.

VHS: Stellen Sie sich vor, Sie haben die erste Wahlperiode hinter sich. Wenn Sie nach fünf Jahren zurückblicken, wo steht dann die Stadt? Was haben Sie erreicht?

Andreas Hebestreit: Wenn man fünf Jahre vorausschaut, dann begibt man sich natürlich in den Bereich der Visionen. Ich wünsche mir zum Beispiel, dass ich dann auf der neuen Feldstraßenbrücke stehe, dass die Radwege besser ausgebaut und kreative Lösungen für Probleme gefunden wurden, die man momentan einfach nicht findet. Dass all die großen Dinge abgearbeitet sind, sodass ich die Amtsgeschäfte ruhigen Gewissens an eine*n Nachfolger*in abgeben kann. Ich bin dann 67 Jahre. Und dass ich mich über die vielen Dinge freuen kann, die mir gelungen sind. Zufriedene Mitarbeiter*innen und Bürger*innen, das wäre ein Punkt. Ich liebe diese Stadt. Das will ich auch am Ende sagen können.

VHS: Herr Hebestreit, vielen Dank für das Gespräch.



Interview mit Dr. Babette Nieder

Bürgermeisterkandidatin der SPD

VHS: Frau Dr. Nieder, welche Vorsätze und Ziele haben Sie sich als Bürgermeisterin der Stadt Herten vorgenommen?

Dr. Babette Nieder: Mein erstes Ziel ist es, die Bildung zu stärken. Jedes Kind braucht einen Kita-Platz und soll, wenn es in die Schule kommt, so gut Deutsch können, dass es dem Unterricht folgen kann. Für die weitere Laufbahn ist es wichtig, dass die Schulen intakt sind – Stichwort: Neubau der Rosa Parks Schule – und dass es im außerschulischen Bereich gleichberechtigte Chancen auf Teilhabe gibt. Indem wir z. B. im Glashaus auch mehr Angebote für junge Leute machen. Für die Integration ins Berufsleben möchte ich einen Runden Tisch Ausbildung ins Leben rufen.

Ein zweites wichtiges Anliegen ist das Thema „gute Nachbarschaft". Damit die Menschen sich in den Stadtteilen wohlfühlen, möchte ich zwei Dinge fördern: die Teilhabe durch Kultur und durch Respekt. Respekt äußert sich u. a. darin, dass die Wünsche der Bürger*innen, z. B. eine bessere Beleuchtung, auch gehört werden. Mit den Stadtteiltreffs und Verfügungsfonds wurden hier erste Weichen gestellt. Ich werde auch regelmäßig eine Bürgersprechstunde ansetzen.
Es gibt allerdings auch dickere Bretter zu bohren. Zum Beispiel beim Wohnen. Ich würde gern eine Wohnungsbaugesellschaft im Kreis Recklinghausen gemeinsam mit Kreis und Nachbarstädten gründen. Und ich würde gern bei der Energieberatung unterstützen. Denn bezahlbare und nachhaltige Energie betrifft alle und wird

auch in den kommenden Jahren ein großes Thema sein. Im Bereich Wirtschaft gilt es, vorhandene Unternehmen zu stärken und neue anzusiedeln. Dazu gehören für mich zwei größere Projekte: Die Neue Zeche Westerholt, wo sich Wohnen, Arbeiten und Mobilität mit der geplanten Mobilstation verbinden lässt, und das Anwenderzentrum H_2Herten mit der Wasserstoff- und Brennstoffzellentechnologie.

VHS: Welche persönlichen Vorsätze und Ziele haben Sie für 2025?

Dr. Babette Nieder: Ich möchte einen fairen Wahlkampf haben, mit vielen Menschen ins Gespräch kommen und viele Anregungen erhalten. Und natürlich wünsche ich mir, dass ich im September gewählt werde, um vom Reden ins Handeln zu kommen. Aber das entscheiden die Hertener*innen. Als Demokratin wünsche ich mir, dass dieser Wahlkampf in kontroversen Diskussionen auch bewusst macht, was Kommunalpolitik eigentlich ist: Die Bürger*innen haben die freie Wahl zwischen verschiedenen Konzepten und Personen.

VHS: Was läuft Ihrer Meinung nach gut in Herten?

Dr. Babette Nieder: Herten hat eine lebendige Zivilgesellschaft, deren Akteur*innen gut vernetzt sind und sich gegenseitig unterstützen. Dieses Miteinander läuft besser als anderswo. Deshalb freue ich mich über die Gründung der Freiwilligenagentur. Wirklich gut finde ich auch, dass wir unsere kommunalen Unternehmen nicht verkauft haben. Die Stadtwerke werden noch eine wichtige Rolle beim Thema bezahlbare Energie und im Erreichen unserer Klimaziele spielen.

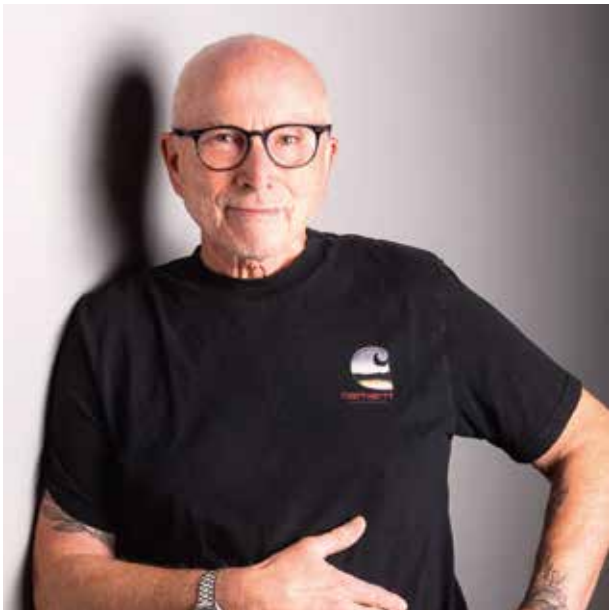
VHS: Was möchten Sie als Erstes für Herten erreichen?

Dr. Babette Nieder: Ganz oben auf meiner Agenda steht das Thema „Stadtstolz", also die Lust, gemeinsam etwas zu bewegen, weil wir „Herten im Herzen haben." Mit einer negativen Haltung kommt man nicht voran. Was sich am schnellsten ändern ließe, wäre die Ampelschaltung, damit man an den „Bettelampeln" mit dem Fahrrad oder zu Fuß nicht ewig steht. Ein anderes Thema ist die Beschilderung, dass z. B. jemand, der in Herten am Busbahnhof oder mit der S-Bahn ankommt, den Schlosspark finden kann. Kleine Dinge sollte man einfach mal machen.

VHS: Stellen Sie sich vor, Sie haben die erste Wahlperiode hinter sich. Wenn Sie nach fünf Jahren zurückblicken, wo steht dann die Stadt? Was haben Sie erreicht?

Dr. Babette Nieder: Ich stelle mir vor, dass die Rosa Parks Schule bezogen ist, dass jedes Kind einen Kita-Platz hat und dass das Thema Sprache in den Schulen so gelöst ist, dass alle Kinder dem Unterricht folgen können. Und es ist uns gelungen, die Stadt wirtschaftlich weiter zu entwickeln, ohne die Klimaziele aus den Augen zu verlieren. Und das Wichtigste: Die Menschen leben gut und sicher in Herten, schätzen die Gemeinschaft und entdecken die vielen Möglichkeiten unserer Stadt.

VHS: Frau Dr. Nieder, vielen Dank für das Gespräch.



Interview mit Fred Toplak

Bürgermeisterkandidat der TOP-Partei

VHS: Herr Toplak, welche Vorsätze und Ziele haben Sie sich als Bürgermeister der Stadt Herten vorgenommen?

Fred Toplak: Ich strebe eine zweite Amtszeit an, um sie besser zu machen, als es mir aus meiner Sicht von 2016 bis 2020 möglich war. Dabei geht es nicht um Wiederholungen, sondern um für die Stadt wichtige Entscheidungen, die ich aufgrund der gemachten Erfahrungen besser und konsequenter umsetzen möchte. Dafür arbeite ich mit Leidenschaft.
Eine gut aufgestellte und funktionierende Wirtschaft ist nicht alles, aber ohne sie ist alles nichts. Wer sozial sein will, kann das nur mit starken Partner*innen aus der lokalen Wirtschaft. Deshalb werde ich nach einer erfolgreichen Wahl die Wirtschaftsförderung wieder zur Chefsache machen.
Junge Menschen brauchen eine Perspektive und Vertrauen in die Zukunft. Das fängt in der Familie an, geht über gute Betreuungsangebote und Bildungsorte bis hin zur Unterstützung einer mutigen, eigenverantwortlichen Selbstständigkeit.
2016 konnte ich die 75-jährige Ära der SPD-Bürgermeister und 2020 mit der TOP-Partei eine noch längere, absolute Ratsmehrheit der SPD beenden. Dies war wichtig, um in diesen herausfordernden Zeiten Herten in seiner demokratischen Vielfalt weiterzuentwickeln. Von der Bundes- oder Landespolitik etablierter Parteien bin ich unabhängig. Flächen entwickeln, Arbeit und Wohnraum schaffen, Leistung anerkennen und soziale Verantwortung übernehmen – das passiert hier vor Ort und nicht in Berlin oder Düsseldorf.

VHS: Welche persönlichen Vorsätze und Ziele haben Sie für 2025?

Fred Toplak: Die wenige und somit extrem kostbare Zeit mit meiner Familie zu verbringen und meine Frau und meine Kinder in ihrem Tun und auf ihrem Weg gut zu unterstützen. Als Extremsportler bin ich trainiert, meine Kräfte einzuteilen und mir entfernte Ziele zu setzen. Sicher werde ich wieder den einen oder anderen Ultramarathon laufen und alles dafür geben, die gesteckten Ziele gesund zu erreichen. Mein Unternehmen steht kurz vor einem Generationswechsel. Als Privatmann bin ich seit einigen Jahren in den Bereichen Kunst, Kultur und Sport aktiv und fördere speziell die Erinnerungskultur.

VHS: Was läuft Ihrer Meinung nach gut in Herten?

Fred Toplak: Herten hat eine vielfältige und starke Stadtgesellschaft. Allen, die ehrenamtlich tätig sind, zolle ich meinen höchsten Respekt, selbst wenn ich in manchen Dingen eine andere Meinung vertrete. Grundsätzlich macht jeder, der etwas tut, schon mehr als die, die nichts tun. Die Stadtverwaltung ist in vielen Bereichen besser als ihr Ruf. Sie agiert möglichst bürgernah und unkompliziert. Um dies zu halten oder hier und da zu verbessern, braucht es eine starke, innovative Stadtspitze.

VHS: Was möchten Sie als Erstes für Herten erreichen?

Fred Toplak: Der Schwerpunkt der letzten Jahre lag klar auf den Leistungsempfänger*innen. Dem möchte ich grundsätzlich nichts entgegenhalten, doch sollten die Leistungsträger*innen wieder mehr in den Fokus rücken. Dafür werde ich mich einsetzen. Die 2020 versprochene Familienfreundlichkeit und Jugendbeteiligung sehe ich noch nicht. Um Jugendliche da abzuholen, wo sie sich aufhalten, werde ich mehr digitale Medien einsetzen. Die Einwohner*innen von Herten ebenso wie Betriebe und Selbstständige stehen vor steigenden finanziellen Belastungen. Durch die angespannte Finanzlage hat die Stadt in den letzten Jahren viel an Handlungsmöglichkeiten verloren. Meine Hoffnung ist berechtigt, dass der neue Rat nun bereit ist, andere Wege zu gehen.

VHS: Stellen Sie sich vor, Sie haben die erste Wahlperiode hinter sich. Wenn Sie nach fünf Jahren zurückblicken, wo steht die Stadt? Was haben Sie erreicht?

Fred Toplak: Bildungs- und Betreuungsorte stehen ausreichend zur Verfügung bzw. sind auf einem guten Weg, denn innerhalb einer Legislatur wird das nicht zu leisten sein. Deshalb werde ich keine „Traumschlösser" – weder für die Rosa Parks Schule noch das Glashaus – formulieren. Die Stadtgesellschaft identifiziert sich 2030 mit ihrem Heimatort wieder mehr als einem schönen Ort zum Leben und Arbeiten. Sicherheit, auch gefühlte, und ein sauberes Stadtbild gehören dazu.

VHS: Herr Toplak, wir danken für das Gespräch.

Interview mit Sascha Maurus

Mit Schwung ins neue Jahr

Viele Menschen starten mit guten Vorsätzen in ein neues Jahr. Gilt das auch für die Schüler*innen des Städtischen Gymnasiums? Darüber sprachen wir mit Schulleiter Sascha Maurus.

VHS: Herr Maurus, gehen die Schüler*innen nach den Weihnachtsferien oder zum neuen Halbjahr mit neuem Elan an die Dinge?

Sascha Maurus: Ferien bringen immer neuen Elan mit. Nach den Weihnachtsferien stehen die Halbjahreszeugnisse an. Das ist immer mit etwas Aufregung verbunden. Für die Ältesten beginnt dann die letzte Phase. Sie müssen bis zu den Osterferien ihre letzten Noten erbracht haben. Sie bringen wirklich einen neuen Elan mit, weil sie wissen, die Prüfungen stehen bald vor der Tür.

VHS: Viele Schüler*innen haben konkrete Ziele. Diese mögen in näherer Zukunft liegen, wie eine gute Note in der nächsten Arbeit. Welche Unterstützung bekommen die Schüler*innen an Ihrer Schule – neben dem Fachunterricht – , um ihre schulischen Ziele zu erreichen?

Sascha Maurus: Ziele setzen ist sehr wichtig. Deshalb unterstützen wir als Schule die Schüler*innen dabei, Ziele zu finden und sich diese zu setzen, egal, ob es kleine oder große Ziele sind, Ziele in der Zukunft oder direkt vor der Tür. Wichtig sind auch Etappenziele. Wenn man sie erreicht, gewinnt man eine Zufriedenheit, weil man kann sagen: Das habe ich geschafft. Bei den Zielen selbst muss man differenzieren. Kinder, die zu uns kommen, möchten den höchsten Schulabschluss, das Abitur erreichen. Dieses Ziel steht ganz am Ende. Der Weg dorthin beginnt aber schon in Klasse fünf. Wer hier ankommt, kann sich mit drei Profilen Ziele setzen: Vielleicht bin ich musisch begabt, vielleicht habe ich Interesse an Naturwissenschaften oder ich bin ein Sprachengenie. Diese Ziele sind nicht immer mit Klassenarbeiten und Tests verbunden. Sie laufen im Schulalltag mit, ohne dass man sie richtig wahrnimmt. In der Mittelstufe wählen die Kinder dann Französisch oder Latein. Später kommen die Wahlpflichtfächer wie Informatik, Biochemie, Psychologie und Wirtschaftswissenschaften hinzu. Auch hier sind Neigungen gefragt, erst recht aber in der Oberstufe, wenn die Leistungskurse gewählt werden. Hier können die Kinder sich – ich will nicht sagen – spezialisieren, aber sie können ihre Interessen einbringen und sich konkrete Ziele setzen. Das sind die drei Bereiche oder Profile, die ab Klasse 5 bis in die Oberstufe mitlaufen.

VHS: Entspricht es Ihrer Erfahrung, dass Schüler*innen sich so bewusst entscheiden?

Sascha Maurus: Nein, eher nicht. Deshalb ist es wichtig, die Kinder dabei zu unterstützen, sich Ziele zu setzen. Damit sie merken, ich bin jetzt auf einer selbstgewählten Spur, auf einer selbstgesetzten Bahn und ich habe Freude daran. Die Freude kommt mit den Zielen, die man sich gesetzt und dann erreicht hat.

VHS: In Ihrer Schullaufbahn sind Sie schon vielen Schüler*innen begegnet. Haben Sie einen Fall in Erinnerung, wo ein Schüler, eine Schülerin ein besonderes Ziel erreicht hat?

Sascha Maurus: Spätestens beim Überreichen der Abiturzeugnisse erfährt man von den Schüler*innen, ob es eher in Richtung Studium oder in Richtung Ausbildung gehen soll. Ohne eine Person herausheben zu wollen – hier sieht man so viele Persönlichkeiten, die sich entwickelt haben, die ihre eigenen Pläne haben und die wir dahingehend aber auch gut unterstützt haben. So etwas fällt ja nicht vom Himmel. Ab der Mittelstufe bieten wir eine „Studien- und Berufsorientierung" an. Mit Hilfe von Praktika und verschiedenen Orientierungsangeboten können die Kinder herausfinden, was sie später machen möchten oder nicht.

VHS: Gibt es darüber hinaus Wege, wie Ihre Schule Talente und Interessen der Schüler*innen fördert?

Sascha Maurus: Wir haben an unserer Schule durchaus Kinder, deren Talente sich nicht so sehr in ihren Noten niederschlagen. Schüler*innen, die im Orchester spielen, treten im Unterricht vielleicht gar nicht so sehr in Erscheinung. Aber sie sind genau dort angekommen, wo ihr Talent gefördert wird. Ein anderes Beispiel ist unsere Mathe-Asse-AG. Das sind fast 50 Kinder. Sie treffen sich einmal pro Woche und haben wirklich herausfordernde Aufgaben zu lösen. Hinzu kommt unsere Zusammenarbeit mit der Westfälische Hochschule. Wir sind im Programm LEMAS – Leistung macht Schule. Und natürlich haben wir unsere Hochbegabten im Blick, wenn wir ihnen schon während der Schulzeit die Möglichkeit geben, in die Uni hineinzuschnuppern. Für Praktika und ähnliches stellen wir gern eine Befreiung vom Unterricht aus.

VHS: Haben Sie als Schulleiter konkrete Ziele für das Jahr 2025?

Sascha Maurus: Die sind jedes Jahr ähnlich. Zunächst einmal, dass unsere Schüler*innen die Abschlüsse bekommen, die sie sich vorgestellt haben. Dann muss ich die Lernumgebung für die Kinder und die Lehrkräfte so gestalten, dass alle gern zur Schule kommen. Und wir arbeiten daran, uns Jahr für Jahr als Schule zu verbessern.

VHS: Vielen Dank für das Gespräch.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V5020

Abenteuer Ausland:
Von der Schule in die Welt
weltweiser
Dienstag, 25.03.2025, 18.30 – 20 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / entgeltfrei

Du schließt bald die Schule ab und möchtest ins Ausland, neue Kulturen kennenlernen oder wertvolle Erfahrungen für deine persönliche und berufliche Zukunft sammeln?
Wir zeigen dir, welche Möglichkeiten dir nach der Schule offenstehen. Zwei Referentinnen vom unabhängigen Bildungsberatungsdienst weltweiser, stehen dir mit praktischen Tipps, Erfahrungsberichten und organisatorischen Infos zur Seite, um deinen Weg ins Ausland zu planen. Themen: Work and Travel, Au-Pair-Aufenthalte, Freiwilligendienste und Sprachreisen.

Firuza Abasova

Julian Sowa

Luna Roxana Matheus

Schulabschlusskurse

Der zweite Bildungsweg an der VHS Herten

Im Sommer 2024 starteten in der VHS die neuen Schulabschlusskurse. Neun Hertener*innen besuchen den Kurs für den Mittleren Schulabschluss, die Fachoberschulreife. Was motiviert sie, was sind ihre Ziele? Einige verrieten uns ihre Pläne und bisherigen Erfahrungen.

Luna Roxana Matheus
„Wenn man einen Schulabschlusslehrgang an der VHS besucht, dann ist es wichtig, ein Ziel vor Augen zu haben, weil man nur motiviert sein Bestes geben kann. In der VHS ist es anders als in der Regelschule, da das Besuchen des Kurses freiwillig ist. Ich fühle mich in meiner kleinen Abschlussklasse von neun Leuten sehr wohl. Ich kann jedem, der überlegt, einen Schulabschluss nachzuholen, ein Beratungsgespräch bei der VHS empfehlen."

Melike Özalp
„Seitdem ich den Schulabschlusskurs besuche, haben sich meine Zukunftsziele verändert: Als ich angefangen habe, war mein Ziel, mich nach dem Abschluss für die Erzieherausbildung anzumelden. Mit der Zeit habe ich mir überlegt, doch lieber Abitur zu machen und danach Englisch zu studieren."

Firuza Abasova
„Menschen, die unsicher sind, ob ein weiterer Schulabschluss ein gutes Ziel für sie ist, kann ich einen Rat geben: Ein Schulabschluss ist immer sinnvoll, weil man durch ihn mehr Möglichkeiten hat. Es ist immer besser, zu viel gemacht zu haben, als es später zu bereuen, dass man einen Job oder eine Ausbildung wegen eines fehlenden Schulabschlusses nicht machen kann."

Joel-Dean Küking
„Wenn ich den nächsten Schulabschluss habe, dann möchte ich ein Studium der Psychologie anfangen, um Menschen zu helfen, die nicht gut mit ihren mentalen Problemen klar kommen."

Julian Sowa
„Ich möchte nach dem Schulabschluss meine Webdeveloper-Lizenz erwerben. Das ist ohne Schulabschluss viel schwieriger."

ABSCHLUSS MACHEN. | vhs

Die VHS Herten bietet die Möglichkeit, den Ersten Schulabschluss und den Mittleren Schulabschluss zu machen.

Beratungen

finden nach vorheriger Terminabsprache statt:
vhs@herten.de, Tel. 02366 303-510

Weitere Hinweise zum Angebot finden Sie unter **www.abschlussmachen.de**.

DA SEIN FÜR HERTEN

Bislang seit 112 Jahren

Verkehrsverein Herten e.V.

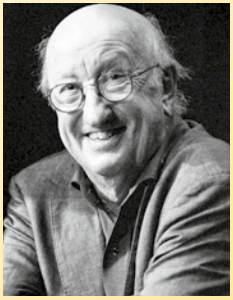
Wir vom Verkehrsverein Herten e.V. haben u. a. im vergangenen Quartal organisiert oder gefördert:

- **Adventskalender vom Lions Club Herten**
- **Adventsrallye**
- **Nikolaus Umzug**
- **Sisters of Comedy**
- **Weihnachtsbäume schmücken**
- **Wintertreff in der Hertener Innenstadt**

Mit ähnlichem Elan starten wir ins Jahr 2025 – am liebsten mit weiteren engagierten Hertenerinnen und Hertenern. Warum also nicht mit Ihnen?

www.verkehrsvereinherten.de

Verkehrsverein
Herten



Jan-Uwe Rogge

Der moralische Kompass in der Erziehung

Kinder brauchen Werte, Kinder wollen Werte, weil sie Halt und Orientierung geben. Doch zugleich reiben sich Kinder und Jugendliche an Werten, stellen sie infrage, testen sie auf ihre Wahrhaftigkeit aus. Soziale und moralische Entwicklungsaufgaben sind zentrale Momente im Lebenslauf von Heranwachsenden, bei denen sie Begleitung und Unterstützung durch Erwachsene erfahren müssen. Sie dürfen sich dieser Aufgabe nicht entziehen, will man die Kinder nicht halt- und orientierungslos machen.

In Jan-Uwe Rogges Vortrag geht es um Zivilcourage, Selbstbewusstsein, Eigenständigkeit, Mitgefühl, Respekt und Achtung von Mitmenschen sowie darum, wie Eltern und Pädagog*innen diese alters- und entwicklungsgerecht vorleben und vermitteln können.

Jan-Uwe Rogge ist Familien- und Kommunikationsberater. Seit Jahrzehnten liefert der renommierte Erziehungsexperte Antworten auf Fragen, die Eltern bewegen. Seine Bücher, inzwischen Klassiker der Elternratgeber, wurden in mehr als 23 Sprachen übersetzt. Neben Vorträgen im In- und Ausland ist er regelmäßig Gast im Rundfunk und in TV-Talkshows.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1120

Der moralische Kompass in der Erziehung
Jan-Uwe Rogge
Montag, 17.02.2025, 18 Uhr
Glashaus (Rotunde) / 8 €

„Herten versteht sich als familienfreundliche Stadt. Es ist wichtig, dass wir Familien stärken und unterstützen, denn sie tragen ganz entscheidend dazu bei, dass die Zukunft gelingt. Die Herausforderungen sind groß und vielfältig. Deshalb ist es wichtig, dass es ein umfangreiches Angebot gibt, damit Familien diese gut meistern können."

Hermann Pieper
Beigeordneter für Bildung und Soziales

*„Mir ist es wichtig, die Relevanz der Wertevermittlung zu betonen. Respekt, Mitgefühl und Selbstbewusstsein sind zentrale Bausteine unserer Arbeit und prägen unsere Bildungsprojekte. Die Vermittlung gesellschaftlicher Werte ist ein zentrales Bildungs- und Erziehungsziel, das wir in enger Erziehungspartnerschaft mit den Familien und in Zusammenarbeit mit der VHS Herten sowie weiteren wichtigen Netzwerkpartner*innen fördern."*

Julia Klein
Leiterin der Abteilung Frühkindliche Bildung
und Trägervertretung der städtischen Kitas

Aktivtag: Familienpower –
Was Familien in Herten stark macht
Aktionen, Angebote und Wissenswertes
Mo., 17.02.2025, 15.30 – 17.30 Uhr, Glashaus Herten

Die Akteur*innen: Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD), Arbeitsgemeinschaft Spielplatz, CreativWerkstatt, Demokratie Leben, Die Falken, Ein Quadratkilometer Bildung , Erziehungsberatungsstelle, Familienbildungsstätte Herten, Familienbüro, Famingo, Frühe Hilfen, Haus der Kulturen, Jugendberufshilfe Joker, Jugendzentrum, Kulturbüro, Musikschule Herten, Schürmannwiese, Soziale Fachdienste, Stadtbibliothek, VHS Herten, Waldritter

Interview mit Halime und Serkan Nurdoğan

Ehrenamt – mehr als eine Frage der Ehre

Rund 29 Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland ehrenamtlich. Sei es im Sport oder im Sozialen, in der Kultur oder Bildung, in der Nachbarschaftshilfe oder Kommunalpolitik. Auch das Technische Hilfswerk, Feuerwehren und Hilfsorganisationen leben vom freiwilligen Engagement. Ehrenamtler*innen übernehmen Verantwortung und unterstützen, was ihnen am Herzen liegt. Die VHS sprach mit Halime Çakır Nurdoğan und ihrem Ehemann Serkan Nurdoğan über die Motive ihres Engagements.

VHS: Herr Nurdoğan, was motiviert Sie, ehrenamtlich tätig zu sein?

Serkan Nurdoğan: Meine Motivation für das Ehrenamt kommt aus dem Wunsch, anderen Menschen nützlich zu sein. Meine Maxime lautet: „Der beste Mensch ist derjenige, der anderen Menschen nützlich ist." Für mich ist es ein Weg, etwas zur Gemeinschaft beizutragen, indem ich helfe, wo es gebraucht wird, und die Welt um mich herum ein kleines Stück besser mache.

VHS: Frau Nurdoğan, haben Sie sich für dieses Jahr spezielle Ziele gesetzt, die Sie im Ehrenamt erreichen möchten?

Halime Nurdoğan: Dieses Jahr möchte ich gezielt Projekte unterstützen, die Frauen und Mädchen in unserer Gemeinschaft ermutigen, sich einzubringen und sich zu vernetzen. Mein Ziel ist es, Räume für Austausch und gegenseitiges Empowerment zu schaffen, in denen Frauen ihre Stärken entdecken und ihre Stimme finden können. Ich wünsche mir, dass Frauen aus verschiedenen Hintergründen einander inspirieren und sich gegenseitig unterstützen.

VHS: Welche positive Bereicherung erfahren Sie durch Ihre Tätigkeit?

Serkan Nurdoğan: Das Ehrenamt erfüllt mich. Es erdet mich. Jeder kleine Schritt, jeder Dankesblick und jedes Lächeln, das ich durch meine Hilfe erhalte, erfüllen mich mit einem Gefühl der Dankbarkeit und Zufriedenheit. Diese Erfahrung zeigt mir immer wieder, wie viel Kraft in kleinen, alltäglichen Gesten liegt. Es sind die Begegnungen und das Gefühl, einen echten Beitrag zu leisten und im Leben anderer einen positiven Unterschied zu machen.

VHS: Wie sehen Sie die Auswirkungen Ihrer ehrenamtlichen Arbeit auf die Gemeinschaft?

Halime Nurdoğan: Vielfalt und Empowerment wirken sich sehr positiv auf die Gemeinschaft aus. Wenn Menschen gestärkt werden und ihre Potenziale entfalten können, profitiert davon die gesamte Stadt. Vielfalt bringt neue Ideen und Perspektiven, die uns als Gemeinschaft bereichern und zukunftsfähig machen. Ich hoffe, dass mein Engagement dazu beiträgt, dass sich Frauen mehr zutrauen und ein Umfeld vorfinden, in dem sie sich entfalten können.

VHS: Was sind Ihre langfristigen Visionen für Ihr Ehrenamt?

Serkan Nurdoğan: Langfristig möchte ich Projekte aufbauen, die nachhaltig sind und auch in meiner Abwesenheit Bestand haben. Eine meiner Visionen ist es, unser Kita-Projekt „Kleine Kumpel am Paschenberg" ins Leben zu rufen. Mein Ziel ist es, Orte zu schaffen, an denen Kinder wertvolle Werte und eine stabile Grundlage fürs Leben mitbekommen – unabhängig von ihrem Hintergrund. Und wenn die Kita ein Ort der Gemeinschaft wird, der Generationen überdauert und auch ohne mein direktes Zutun weiterhin positive Impulse für die Gesellschaft setzt, habe ich mein Ziel erreicht.

VHS: Warum sollte man sich engagieren?

Halime Nurdoğan: Sich zu engagieren bedeutet, die Welt ein kleines Stück besser zu machen und als Vorbild zu zeigen, wie wertvoll Hilfsbereitschaft ist – für andere und für sich selbst. Gerade für Frauen ist es wichtig, sichtbar zu werden und ihre Stärken einzubringen, um Barrieren abzubauen und Gleichberechtigung zu fördern. Ehrenamtliches Engagement ist also eine Win-Win-Situation. Es gibt sowohl der Gemeinschaft als auch einem selbst viel zurück. Wenn wir uns alle für diese Werte einsetzen und über den eigenen Alltag hinauswachsen, können wir eine verantwortungsvolle und solidarische Gemeinschaft aufbauen.

VHS: Wir danken für die informativen Einblicke in Ihr Engagement.

Halime Çakır Nurdoğan ist Erziehungswissenschaftlerin und engagiert sich ehrenamtlich im Zentrum für Bildung und Integration/Blaue Moschee. Sie ist ehrenamtliches Mitglied im Begleitausschuss der lokalen Partnerschaft für Demokratie in Herten des Bundesprojekts „Demokratie leben!" und im Innenstadtbeirat. Sie ist aktiv im Lenkungskreis Gleichstellung, im Organisationsteam der Frauenkulturtage und im Sprecherteam der Bezirkskonferenz Nord.

Serkan Nurdoğan ist Hauptschullehrer in Marl und unterrichtet in den Schulabschluss-Kursen der VHS Herten. Zu seinen ehrenamtlichen Tätigkeiten gehört sein Engagement im Zentrum für Bildung und Integration/Blaue Moschee und im Integrationsrats der Stadt Herten.

Interview mit Freia Lukat

Freiwillig das Miteinander gestalten

Die Freiwilligenagentur Herten hat sich im Herbst 2023 gegründet. Zusammen mit der Stadt Herten fördert, unterstützt und vernetzt sie ehrenamtliches Engagement. Über die Ziele des Vereins und ihr persönliches Engagement sprach die VHS mit der Vereinsvorsitzenden Freia Lukat.

VHS: Frau Lukat, es ist beeindruckend, wie schnell sich Menschen zusammengefunden haben, die sich für Herten engagieren möchten. Was motiviert sie, Ihrer Erfahrung nach, sich ehrenamtlich einzubringen?

Freia Lukat: Sich zu engagieren ohne das Muss des Arbeitsalltags, macht Freude und ist sinnstiftend. Man kommt in den Austausch mit anderen, sodass man vieles von dem zurückbekommt, was man an persönlichem Engagement einbringt.

VHS: „Fragt nicht, was euer Land für euch tun kann – fragt, was ihr für euer Land tun könnt", ist ein berühmter Satz von John F. Kennedy. Der lässt sich auch auf eine Kommune übertragen. Eigenes Anspruchsdenken im Verhältnis zum Gemeinwohl. Wie entwickelt sich das aus Ihrer Sicht in der Stadt Herten?

Freia Lukat: Herten kann, wie übrigens keine andere Kommune, die Aufgabe „Miteinander gestalten" allein bewältigen. Eine Stadt lebt vom Engagement der Bürger*innen, die Verantwortung für ihr soziales Umfeld übernehmen. Die Stadt hat dabei die Aufgabe, ein Umfeld zu schaffen, in dem jeder und jede gerne lebt und sich deshalb einbringt.

VHS: Die Freiwilligenagentur versteht sich als Ergänzung zu den Vereinen und Initiativen. Wie kann es gelingen, die Bereitschaft der Menschen im Ehrenamt zu halten und zu fördern, wenn die Herausforderungen jeder Einzelnen und jedes Einzelnen in Beruf und Freizeit groß sind?

Freia Lukat: Zunächst einmal muss man die Vielfalt aufzeigen, in welchen Feldern überall freiwillige Unterstützung möglich ist. Ich bin mir sicher, da ist für jeden und jede etwas dabei. Wir lassen die Menschen, die sich engagieren wollen, nicht alleine. Wir begleiten und beraten sie. Man muss auch keinem Verein beitreten. Mein Tipp: einfach mal anrufen, mailen oder vorbeikommen und ins Gespräch kommen.

VHS: Haben Sie ein Beispiel, bei dem die Werte des Ehrenamtes, des freiwilligen Engagements, besonders gut sichtbar wurden?

Freia Lukat: Wir erleben es tagtäglich. In jedem Verein, in jeder sozialen Organisation, in den Schulen, in den Glaubenseinrichtungen, überall engagieren sich Menschen freiwillig. Hier ein Beispiel herauszuheben, fühlt sich nicht richtig an. Die freiwillige Arbeit ist überall wichtig.

VHS: Sie selbst engagieren sich seit vielen Jahren in Herten, besonders im kulturellen Bereich. Können Sie sich noch daran erinnern, was Sie damals angetrieben hat?

Freia Lukat: Ich war und bin begeistert von der Vielfalt an Menschen, den kulturellen Strömungen und vielfältigen Talenten, die es in Herten gibt. Mein Anliegen war es, dieser Vielfalt die Möglichkeit zu geben, sich zu treffen, auszutauschen und sich besser kennenzulernen. Das ist mit dem Kulturfestival „Constellationen" – einem Fest von und mit den Bürger*innen – sehr gut gelungen.

VHS: Was muss man mitbringen, wenn man sich über die Freiwilligenagentur engagieren möchte?

Freia Lukat: Neugier und ein Lächeln. Mehr braucht es nicht.

VHS: Was möchten Sie für die Freiwilligenagentur im Jahr 2025 erreichen?

Freia Lukat: Unser Ziel ist es, die Arbeit der Freiwilligenagentur noch bekannter zu machen, damit alle Interessierten das richtige freiwillige Engagement für sich finden. Wir möchten die Menschen bei der Suche nach Unterstützungsmöglichkeiten gut begleiten. Dazu arbeiten wir eng mit den Vereinen zusammen. Wir werden aber auch die Stadt nicht aus der Verantwortung entlassen, denn nur gemeinsam kann man für ein noch besseres Herten sorgen.

VHS: Frau Lukat, herzlichen Dank für das Gespräch.

Freiwilligenagentur Herten e. V.
Hans-Senkel-Platz 1
45699 Herten
Tel. 0155 66382238
E-Mail: info@freiwilligenagentur-herten.de
www.freiwilligenagentur-herten.de

Aktionstag für Familien mit Kindern und Großeltern mit Enkelkindern

Wir helfen dem BUND-Naturerlebnisgarten ins Jahr 2025

Frühlingserwachen im BUND-Naturerlebnisgarten – zusammen packen wir an für ein barrierefreies Spielgelände. Wege, Sträucher, Beete und Gewässer freuen sich über helfende Hände, damit wieder Kindergärten und Grundschulen aus Herten auch 2025 an unseren umweltpädagogischen Angeboten teilnehmen können.

Für die teilnehmenden Kinder werden wir ein kleines Programm im Garten durchführen, während Eltern oder Großeltern mit uns gemeinsam Gärtnern.

Bitte eigene Gartenhandschuhe mitbringen und an geländetaugliche Gartenkleidung und Schuhwerk denken. Zum Abschluss wird es einen gemeinsamen Mittagsimbiss am Lagerfeuer geben und für heiße Getränke ist auch gesorgt.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1230

Wir helfen dem BUND-Naturerlebnisgarten ins Jahr 2025
Sigrun Zobel
Samstag, 01.03.2025, 10 – 15 Uhr
(solange jeder / jede mag)
BUND-Naturerlebnisgarten / entgeltfrei

Weitere Angebote im Naturerlebnisgarten

Feuerküche und Kräuterwanderung
Anja Hestermann
BUND-Naturerlebnisgarten
Erwachsene 5 €, Kinder 2,50 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1220
Samstag, 05.04.2025, 10 – 13.30 Uhr

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1221
Samstag, 21.06.2025, 10 – 13.30 Uhr

Tümpeltour für Kinder ab 4 J. in Begleitung
Roland Kerutt
BUND-Naturerlebnisgarten
Erwachsene 5 €, Kinder 2,50 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1210
Samstag, 10.05.2025, 11.30 – 13.45 Uhr

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1211
Samstag, 17.05.2025, 11.30 – 13.45 Uhr

Christiane Ruckriegel

Ressourcen schonen, Umwelt schützen

Gute Vorsätze brauchen greifbare Ziele. Damit es nicht bei guten Absichten bleibt, sollten diese Ziele ohne großen Aufwand erreichbar sein. Der Vorsatz, unser Lebensumfeld und unser Wohlbefinden zu verbessern, klingt prima. Wenn wir dabei auch noch Ressourcen schonen, umso besser. Aber was heißt das konkret?

Sicherlich ist es für die meisten in Herten lebenden Menschen wünschenswert, in einer schönen und sauberen Umgebung zu wohnen. Mit der Aktion „Herten putzt sich raus“ am 15. März 2025 sind sie ganz konkret eingeladen, unsere schöne Stadt aufzuräumen. Bereits eine kleine Fläche reicht. Anmeldungen nimmt die Abfallberatung des Zentralen Betriebshofs (ZBH) per E-Mail zbh-abfall@herten.de oder unter Tel.: 02366 303-155 entgehen. Hier erhält man kostenfrei Müllsäcke und Handschuhe, und der gesammelte Müll wird abgeholt. Am Mittag steigt dann für alle am ZBH die „Besenparty“ mit Musik, kostenlosen Snacks und Getränken – denn erreichte Ziele dürfen auch gefeiert werden.

Wussten Sie schon, dass der ZBH neben seinen klassischen Aufgaben „als Sauberleute“ (Abfallwirtschaft, Straßenreinigung und Stadtgrün) auch in der Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) tätig ist? Hierzu bietet die Abfallberatung verschiedene Projekte für Schulen, Vereine und Kindergärten an. Auf der Webseite des ZBH finden Sie unter dem Reiter „Abfall- und Umweltpädagogik“ alles Wissenswerte.

Sie brauchen Inspirationen und Vorschläge für Ihren Alltag? Der QR-Code führt Sie direkt zu den 50 Tipps und Tricks der Abfall- und Umweltpädagogik (www.herten.de/tippsundtricks.html). Damit tun Sie nicht nur der Umwelt, sondern auch sich selbst etwas Gutes: indem Sie z. B. auf schädliche Chemie verzichten und Ihren Geldbeutel schonen. Vorsätze und Ziele können auch Spaß machen.

Christiane Ruckriegel ist am Zentralen Betriebshof Herten als Beratung für Umweltbildung/Abfallpädagogik tätig. Seit 2020 führt sie in Herten zahlreiche Projekte und Veranstaltungen zum Thema „Bildung nachhaltiger Entwicklung“ (BNE) durch. Ihr Schwerpunkt ist das Thema Abfallvermeidung als Ressourcenschonung.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1125

Gut für mich – gut für die Umwelt
Naturkosmetik Workshop
Christiane Ruckriegel
Montag, 10.03.2025, 18 – 20 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 10 €

Prof. Dr. Martin Lohmann

Nachhaltig Urlaub machen

Von den Möglichkeiten und Grenzen des guten Willens beim Reisen oder: Wie funktionieren Entscheidungen für nachhaltiges Reisen?

Millionen Menschen reisen Jahr für Jahr in den Urlaub. Bevorzugt in den sonnigen Süden. Das hat enorme klimatische und ökologische Folgen. Immer mehr Urlauber*innen legen deshalb Wert auf einen sanften Tourismus. Doch wie nachhaltig sind die Versprechen der Reisebranche? Und wie konsequent sind wir bei der Wahl unserer Reiseziele?

Natürlich wissen wir, dass Reisen umweltbelastend sind und dass wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern müssen. Zu selten wird aber diese Einsicht in umwelt-effektives Handeln umgesetzt. Wie kommt das? Wie funktionieren Reiseentscheidungen? Wie „ticken" Tourist*innen, wenn es um Nachhaltigkeit geht? Der Vortrag umfasst einen kleinen konzeptionellen Ausflug in die Tücken des Konzeptes der Nachhaltigkeit und in die Psychologie. Außerdem werden neueste Ergebnisse aus der Untersuchung Reiseanalyse zu Einstellungen zu Umweltthemen und Verhalten vorgestellt. Schließlich geht es darum, was man aus dem aus den verschiedenen Perspektiven geschaffenen Verständnis für Schlüsse ziehen kann, und welche Beeinflussungsstrategien erfolgversprechend sind, wenn man tatsächlich mehr Nachhaltigkeit im Tourismus erreichen will.

Prof. Dr. Martin Lohmann ist Diplom-Psychologe und Ferienforscher mit den Schwerpunkten Konsumverhalten, Trends und Nachhaltigkeit. Er ist wissenschaftlicher Berater für die Untersuchung „Reiseanalyse" der FUR (Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen e. V.) und lehrt an verschiedenen Hochschulen und Universitäten in Deutschland, Österreich, Dänemark und der Schweiz.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1240

Nachhaltig Urlaub machen
Prof. Dr. Martin Lohmann
Donnerstag, 22.05.2025, 18.30 – 20 Uhr
VHS-Haus (Kaminraum) / 5 €

Stefan Roggenbuck

Lanzarote – die andere Ferieninsel á la César Manrique

In den letzten Jahrzehnten hat der internationale Massentourismus vielen Regionen Südeuropas zwar Wohlstand, aber auch enorme Nebenwirkungen gebracht. Riesige Bettenburgen entstanden, ganze Küstenabschnitte wurden zubetoniert. Eine Ausnahme ist Lanzarote.

Hier setzte der einheimische Künstler, Architekt und Umweltschützer César Manrique (1919–1992) schon früh auf einen sanften Tourismus. Er begrenzte Hotelhöhen, verbannte Werbung und integrierte Neubauten in die heimische Bautradition. So konnte Lanzarote seinen typischen Charakter bewahren. Gleichzeitig entwickelte Manrique spektakuläre Kunst- und Architekturprojekte, eingebettet in die Inselnatur. Der Bildervortrag stellt die Hauptattraktionen der Insel vor und hinterfragt Manriques Nachhaltigkeitsvision angesichts eines stetig wachsenden Tourismus.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1310

Lanzarote –
die andere Ferieninsel á la César Manrique
Stefan Roggenbuck
Donnerstag, 27.03.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Prof. Dr. Mouhanad Khorchide

Ein Muslim auf dem Jakobsweg

Pilgern ist in allen Weltreligionen eine Selbstverständlichkeit. Für viele Pilger*innen ist bereits der Weg das Ziel. Sie sind Suchende. Sie wollen auf ihrer Reise, ihren Glauben ergründen. Doch gilt das tatsächlich für alle? Der islamische Theologe Mouhanad Khorchide machte auf dem Jakobsweg irritierend andere Erfahrungen.

Mindestens einmal im Leben sollte jeder Muslim die Kaaba in Mekka umrundet haben. Doch wie sieht es eigentlich im Christentum aus? Um das herauszufinden, wollte der islamische Theologe Mouhanad Khorchide den Geheimnissen des Jakobswegs auf die Spur kommen. Er kaufte sich ein Paar Wanderschuhe, setzte sich ins Flugzeug und machte erst einmal alles falsch. Denn das Pilgern nach Santiago de Compostela ist etwas ganz anderes als die Hadsch der Muslime. Viele Menschen, die er auf seinem Weg traf, waren keine gläubigen Christen. Vielen ging es darum, den Alltagsstress zu vergessen und den Kopf freizubekommen. „Die Motive, den Weg ins spanische Santiago de Compostela zu gehen, sind überwiegend weltlich, als dass sie mit Gott oder mit Religion zu tun hätten", stellte der praktizierende Muslim erstaunt fest.

Humorvoll erzählt Khorchide von seinen Wegen und Irrwegen auf dem Camino, von Begegnungen und Gesprächen und davon, wie das Wandern auf dem Jakobsweg eine Reise ins eigene Ich wurde, die ihn nicht nur das Christentum, sondern auch den Islam noch einmal neu erleben ließ.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1410

Ein Muslim auf dem Jakobsweg
Prof. Dr. Mouhanad Khorchide
Dienstag, 20.05.2025, 19 Uhr
Glashaus (Rotunde) / 5 €

Clemens Schmale: Eine Reise durchs alte und neue Armenien

Armenien – die kleinste Perle des Kaukasus

Armenien ist klein, Armenien ist alt und Armenien ist wunderschön. Gleich drei Gründe also, den kleinsten Staat im Kaukasus zu besuchen. Das Land, halb Europa, halb Asien, hat viel zu bieten – weite Ebenen, hohe Berge, einsame Dörfer, den größten See im Kaukasus und herrliche Ausblicke auf den kleinen und großen Ararat.

Der berühmte Berg der Arche Noah liegt bereits in der Türkei. Diese geopolitische Grenzlage zwischen dem ehemaligen Osmanischen Reich und dem Erzfeind Aserbaidschan, zwischen Persern und Russen, machte den Armeniern schon immer zu schaffen. Nur zu Georgien ist das Verhältnis bisher relativ entspannt. Beide legen größten Wert auf ihre kulturelle Identität, ihre nationale Souveränität, ihre eigene Sprache und eigene Schrift. Das Verhältnis zu Moskau wird allerdings unterschiedlich gesehen.

Armenien gilt als das älteste christliche Land der Welt. Seine unzähligen Klöster und Kirchen sind sehenswert. Aber auch die Natur mit ihren Nationalparks. Und die Jazzclubs von Jerevan sind die vielleicht besten jenseits des Schwarzen Meeres.

Clemens Schmale besuchte die kaukasischen Republiken erstmals während der Sowjetzeit. Diese Epoche wird neben der jahrtausendalten Geschichte Armeniens ebenso Thema sein.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1350

Armenien – die kleinste Perle des Kaukasus
Clemens Schmale
Mittwoch, 07.05.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Clemens Schmale: Entdeckungen in der Stadt des Propheten

Medina – die Ursprünge des Islam

Noch vor wenigen Jahren war sie eine der verschlossensten Städte der Welt. Tourist*innen ließ man bis 2020 gar nicht erst ins Land, und nur Muslime durften die „Stadt des Propheten" besuchen: Medina, 400 Kilometer nördlich von Mekka, ist nach der Kaaba der zweitheiligste Ort des Islam.

Oft ist er Teil der kleinen Pilgerreise Umra oder des großen Hadsch. In al-Madīna al-munawwara, der „erleuchteten Stadt", befindet sich das Grab des Propheten Mohammed, genauer: in der Masjid-un-Nabi, der Prophetenmoschee, einer der größten Moscheen weltweit.

Yathrib, wie die alte Stadt an der Weihrauchstraße in vorislamischer Zeit hieß, hat aber noch mehr zu bieten. Darunter die Quba-Moschee, die vermutlich älteste der Welt, und die Moschee Masjid al-Qiblatain, in der Mohammed die Gebetsrichtung von Jerusalem nach Mekka änderte.

Aber Medina ist nicht nur ein sakraler Ort. Es war auch Endstation der berühmten Hedschasbahn, die im Osmanischen Reich entlang der heiligen Stätten bis nach Istanbul führen sollte, aber schon vor 1914 zerstört wurde.

Clemens Schmale, langjähriger Orientreisender und Studienreiseleiter, besuchte 2023 Saudi-Arabien und die berühmte Prophetenmoschee.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1320

Medina – die Ursprünge des Islam
Clemens Schmale
Dienstag, 11.02.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Wonneseufzer

Gabriele Reiß: Reiseerzählungen aus den Alpen – ein Wunschkonzert

Was geschieht, wenn Alpenwanderin Gabriele Reiß den Finger über die Atlaskarte wandern lässt? Der bleibt dann irgendwo stehen, und sie zoomt den Ort heran. Dorthin reist sie dann und erlebt die erstaunlichsten Dinge, zu Fuß oder mit dem 3-Gang-Fahrrad.

So ungewöhnlich die Reiseplanung, so ungewöhnlich ist der Lese- und Bildvortrag zu ihrem neuen Buch „Wonneseufzer": Die Teilnehmenden wählen selbst aus, welche Bilder sie sehen, welche Texte sie hören möchten. Ob südsteirische Weinstraße, das Steinerne Meer, die Apfelblütentäler Südtirols, eine einsame Schafshütte im Zillertal oder das Wallis mit seinen Schwarznasenschafe: 22 Orte stehen zur Auswahl, wo Alpenliebhabende Anregungen für Seufzer der Wonne finden.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1330

Wonneseufzer
Gabriele Reiß
Donnerstag, 20.03.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Gabriele Reiß wurde 1953 in Gelsenkirchen-Ückendorf geboren. Die Diplom-Sozialarbeiterin im Ruhestand ist passionierte Bergwanderin und Autorin mehrerer Reisebücher.

Abenteuer Namibia

Anke Grau: Wenn Eine eine Reise tut, dann will sie davon erzählen ...

Fast vier Wochen war Anke Grau mit dem Auto und Dachzelt unterwegs in Namibia, dem Einsteigerland für ein Afrika-Abenteuer. In ihrem Vortrag nimmt sie uns virtuell mit auf ihre Reise und berichtet vom Zauber dieses afrikanischen Landes.

Sie zeigt beeindruckende Fotos von den unendlichen Weiten dieses faszinierenden Stückchens Erde, von den vielseitigen Landschaften und der wilden Tierwelt, vom kleinen Namib-Chamäleon bis zum seltenen Wüstenelefanten, und sie erzählt selbstverständlich auch ein paar Anekdoten von ihrer Abenteuerreise in die ehemalige deutsche Kolonie.
Und wer weiß, vielleicht fängt die eine oder der andere Zuhörer*in am Ende Feuer?

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1340

Abenteuer Namibia
Anke Grau
Mittwoch, 26.02.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Anke Grau unterrichtet Deutsch und Englisch in Herne. Nebenberuflich widmet sie sich leidenschaftlich der Fotografie und Mediengestaltung. Ihre Fotos, die sie von ihren zahlreichen Reisen mitbringt, zeigen die ganze Vielfalt unseres Planeten.

Meditatives Bogenschießen

Fokussiert und ruhig

Es gibt viele Gründe, einen Bogen in die Hand zu nehmen.
Egal ob Sport, Stressabbau oder reines Freizeitvergnügen: Das Bogenschießen verhilft zu innerer Ruhe und stärkt die Konzentration.

Kennen Sie das? Der Kopf ist voller Gedanken, innere Unruhe bestimmt den Tag. Meditatives Bogenschießen bietet einen außergewöhnlichen Weg zur Entspannung. Der Moment am Bogen lenkt Ihre Aufmerksamkeit wie von selbst nach innen. Die fließende Bewegung schafft einen natürlichen Rhythmus von Anspannung und Loslassen – ein Prozess, der zur tiefen Ruhe führt.

Anders als beim sportlichen Bogenschießen steht nicht der Treffer im Mittelpunkt, sondern der Weg zur inneren Balance. Vom festen Stand über das kraftvolle Spannen bis zum befreienden Loslassen – jeder Schritt bietet Raum zum Durchatmen. Gezielte Atemtechniken und achtsame Körperwahrnehmung vertiefen diese Erfahrung.

Der fokussierte Moment stoppt das Gedankenkarussell. Die körperliche Zentrierung auf sanfte, präzise Bewegungen fördert die innere Ruhe. Die mentale Konzentration hilft uns, auch im Alltag fokussierter zu werden.

„Wir sind vollkonmen losgelöst von Wettkampf oder Erfolgsdruck. Es geht darum, in der Scheibe das Ziel als Gesamtes zu sehen. Losgelöst von dem Druck, ich muss jetzt die Zehn treffen." – Frank Goll

Meditatives Bogenschießen ab 16 J.
Frank Goll
VHS Pavillon / 90 € / Material wird gestellt.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V3510
Samstag 22.03.2025, 13 – 19 Uhr

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V3520
Samstag 05.07.2025, 13 – 19 Uhr

Anzeige

Das Magazin für Kultur und Gesellschaft

Lesefreude verschenken

www.westfalenspiegel.de/geschenkabo entdecken

Anmelden und Plätze sichern!

VHS-Semester-programm

Unsere Geschäftsbedingungen, Datenschutzbestimmungen, Entgeltordnung, Satzung und Leitbild sind auf unserer Internetseite abrufbar sowie in der Geschäftsstelle erhältlich.

www.vhs-herten.de

Politik, Gesellschaft, Umwelt

S.6

Motivation und Erfolg – Mach's doch einfach
251V1100
Frank Busemann
Di., 01.04.2025, 19 Uhr
Glashaus, Rotunde / 8 €

S.4

Loslassen und Neues wagen
251V1110
Erna Hüls
Mo., 17.03.2025, 19 Uhr
Glashaus, Rotunde / 8 €

S.26

Kinder brauchen Werte – Der moralische Kompass in der Erziehung
251V1120
Jan-Uwe Rogge
Mo., 17.02.2025, 18 Uhr
Glashaus, Rotunde / 8 €

S.33

Gut für mich – gut für die Umwelt Naturkosmetik Workshop
251V1125
Christiane Ruckriegel
Mo., 10.03.2025, 18 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 10 €

Tümpeltour für Kinder ab 4 Jahre in Begleitung
Roland Kerutt
BUND-Naturerlebnisgarten
5 €, Kinder 2,50 €
251V1210
Sa., 10.05.2025, 11.30 – 13.45 Uhr
251V1211
Sa., 17.05.2025, 11.30 – 13.45 Uhr

Feuerküche und Kräuterwanderung im BUND-Naturerlebnisgarten
Anja Hestermann
BUND-Naturerlebnisgarten
5 €, Kinder 2,50 €
251V1220
Sa., 05.04.2025, 10 – 13.30 Uhr
251V1221
Sa., 21.06.2025, 10 – 13.30 Uhr

S. 32 **Aktionstag: Wir helfen dem BUND-Naturerlebnisgarten**
251V1230
Sigrun Zobel
Sa., 01.03.2025, 10 – 15 Uhr
BUND-Naturerlebnisgarten / entgeltfrei

Energetisches Sanieren
251V1235
Heike Pleiss
Do., 27.02.2025, 18 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

S. 34 **Nachhaltig Urlaub machen**
251V1240
Martin Lohmann
Do., 22.05.2025, 18.30 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 5 €

S. 35 **Lanzarote – á la César Manrique**
251V1310
Stefan Roggenbuck
Do., 27.03.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

S. 39 **Medina – die Ursprünge des Islam**
251V1320
Clemens Schmale
Di., 11.02.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

S. 40 **Reiseerzählungen „Wonneseufzer“**
251V1330
Gabriele Reiß
Do., 20.03.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

S. 41 **Abenteuer Namibia**
251V1340
Anke Grau
Mi., 26.02.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

S. 38 **Armenien**
251V1350
Clemens Schmale
Mi., 07.05.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit / 5 €

S. 36 **Ein Muslim auf dem Jakobsweg**
251V1410
Prof. Dr. Mouhanad Khoride
Di., 20.05.2025, 19 Uhr
Glashaus, Rotunde / 5 €

Wie Israel entstand
251V1420
Gerda E. H. Koch
Mi., 02.04.2025, 19 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / entgeltfrei

Weißen Feminismus canceln
251V1430
Sibel Schick
Mi., 05.03.2025, 19 Uhr
Glashaus, Rotunde / entgeltfrei

Online-Vortrag: Die USA nach den Präsidentsschaftswahlen
251V1440
Markus Köster
Di., 25.02.2025, 19 Uhr
online / entgeltfrei

Online-Vortrag: PUBLIC VALUE Wie die ARD ihre gesellschaftliche Verantwortung begreift
251V1450
Marc Heydenreich
Do., 06.02.2025, 18 Uhr
online / entgeltfrei

Antisemitismus – was ist das eigentlich?
251V1510
Gerda E. H. Koch
Do., 26.06.2025, 19 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / entgeltfrei

Fotoausstellung: Die Gedenkstätte Buchenwald Ausstellungseröffnung
251V1520
Gerda E. H. Koch
Di., 21.01.2025, 18 Uhr
Glashaus, Rotunde / entgeltfrei

Lesung, Film und Information: Die Holocaustüberlebende Ruth Weiss
251V1530
Gerda E. H. Koch
Di., 04.02.2025, 19 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / entgeltfrei

Exkursion: Jüdische Geschichte(n) auf Schalke
251V1540
Thomas Spiegel
Do., 10.04.2025, 18 Uhr
Arena auf Schalke, Rudi Assauer-Platz 1,
45891 Gelsenkirchen / entgeltfrei

Film: Unterm Hakenkreuz! Westfalen 1933 – 1945
251V1550
Markus Köster
Do., 08.05.2025, 19 Uhr
Bürgerhaus Herten / entgeltfrei

Im Alter sicher leben – Vorsicht vor Trickbetrug!
251V1608
Frank Böttcher
Mi., 12.03.2025, 17 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

Verkehrsunfallprävention – E-Bike Training für Senior*innen
251V1610
Karsten Quante
Mo., 07.04.2025, 13 – 16 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / entgeltfrei

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung
251V1620
Mustafa Korgan
Do., 22.05.2025, 16 – 18 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / entgeltfrei

www.vhs-herten.de

Kultur und Gestaltung

Fahrradtour „Von der roten Liesel und dem Bärenfänger"
251V2100
Dirk Meyerhöfer
Fr., 11.04.2025, 15 – 19 Uhr
Treffpunkt: VHS Herten / 5 €

Improtheaterworkshop
251V2200
Kathrin Piplies
Sa., 22.03.2025, 10 – 17 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 90 €

Poetry Slam
251V2210
Stefanie Hasler
Sa., 01.02.2025, 14 – 18 Uhr und
So., 02.02.2025, 10 – 14 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 35 €

Projektchor
251V2220
Claudia Eiselt
8 x mittwochs, 19.02. – 09.04.2025, 18 – 20 Uhr
Bürgerhaus Herten / 20 €

Mosaikworkshop – Fliesenmosaik
251V2300
Katharina Siebert
Sa. und So., 22. und 23.03.2025
Sa.: 10.30 – 17 Uhr, So.: 10 – 14 Uhr
CreativWerkstatt E-57, Kreativraum / 106 €

Aus dem Sand in den Beton – Mosaik aus Materialmix
251V2310
Katharina Siebert
Fr. bis So., 21.02. bis 23.02.2025
Fr.: 17 – 21 Uhr, Sa.: 9.30 – 16.45 Uhr
So.: 10 – 14 Uhr
CreativWerkstatt E-57, Kreativraum / 106 €

Porträt in Ton
251V2320
Achim Tausch
Sa.,17.05.2025, 10 – 17 Uhr
Kunsthof-Knoop / 52 €

Spaß mit Aquarellfarben Einführungskurs für Anfänger*innen
251V2325
Ursula Linkemann
8 x montags, 19 – 20.30 Uhr
VHS-Pavillon / 53 €

Plastisches Gestalten für Anfänger*innen / Fortgeschrittene
251V2330
Eleni Schüssler
10 x montags, 24.02. – 19.05.2025
17.30 – 20.45 Uhr
CreativWerkstatt E62, Werkraum
7 – 9 TN: 132 €, ab 10 TN: 110 €

Plastisches Gestalten für Anfänger*innen / Fortgeschrittene
251V2340
Eleni Schüssler
10 x donnerstags, 27.02. – 22.05.2025
17.30 – 20.45 Uhr
CreativWerkstatt E62, Werkraum
7 – 9 TN: 132 € , ab 10 TN: 110 €

Häkeln lernen für Anfänger*innen
251V2400
Irina Schefer
2 x dienstags, 17.06. und 24.06.2025
18 – 20.30 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 15 €

Näh–Werkstatt
251V2410
Veronika Henrich
10 x montags, 17.02. – 12.05.2025
19.15 – 21.30 Uhr
Siebenbürger Haus der Jugend e.V.
7 – 9 TN: 99 €, ab 10 TN: 82,50 €

Näh–Werkstatt
251V2420
Hannelore Krause
10 x dienstags, 18.02. – 06.05.2025
19.15 – 21.30 Uhr
CreativWerkstatt E-60, Frei!Raum!
7 – 9 TN: 99 €, ab 10 TN: 82,50 €

Näh–Werkstatt
251V2430
Veronika Henrich
10 x donnerstags, 20.02. – 15.05.2025
9 – 11.15 Uhr
Siebenbürger Haus der Jugend e.V.
7 – 9 TN: 99 €, ab 10 TN: 82,50 €

Näh–Werkstatt
251V2440
Veronika Henrich
10 x donnerstags, 13.05. – 08.05.2025
19.15 – 21.30 Uhr
CreativWerkstatt E-60, Frei!Raum!
7 – 9 TN: 99 €, ab 10 TN: 82,50 €

www.vhs-herten.de

Gesundheit

Leben in Balance
251V3000
Dorothee Döring
Do., 03.04.2025, 19 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 5 €

Hertener Sport- und Gesundheitstag
251V3010
Evangelina Liaka, Kira Fuhr,
Janet Golde, Jürgen End
Sa., 24.05.2025
10 – 16 Uhr
Freizeitanlage Westerholt / 5 €

Outdoor – Achtsamkeitskurs
251V3110
Arame Diagne
Sa., 01.03.2025, 10 – 12.30 Uhr
Treffpunkt: Heinrich-Lersch-Straße 23 B
Parkplatz am Schlosspark / 10 €

Outdoor – Achtsamkeitskurs
251V3120
Arame Diagne
Sa., 05.04.2025, 10 – 12.30 Uhr
Treffpunkt: Heinrich-Lersch-Straße 23 B
Parkplatz am Schlosspark / 10 €

Outdoor – Achtsamkeitskurs
251V3130
Arame Diagne
Sa., 03.05.2025, 10 – 12.30 Uhr
Treffpunkt: Heinrich-Lersch-Straße 23 B
Parkplatz am Schlosspark / 10 €

Outdoor – Achtsamkeitskurs
251V3140
Arame Diagne
Sa., 07.06.2025, 10 – 12.30 Uhr
Treffpunkt: Heinrich-Lersch-Straße 23 B
Parkplatz am Schlosspark / 10 €

Kompakt:
Outdoor – Achtsamkeitskurs
251V3150
Arame Diagne
4 x samstags, 01.03. – 07.06.2025
10 – 12.30 Uhr
Treffpunkt: Heinrich-Lersch-Straße 23 B
Parkplatz am Schlosspark / 30 €

Autogenes Training und
Progressive Muskelentspannung
251V3210
Beatrix Neumann
7 x montags, 10.02. – 07.04.2025
19.30 – 21 Uhr
St. Antonius Haus (Sporthalle)
7 – 9 TN: 46 €, ab 10 TN: 38,50 €

Autogenes Training und
Progressive Muskelentspannung
251V3220
Beatrix Neumann
8 x montags, 28.04. – 23.06.2025
19.30 – 21 Uhr
St. Antonius Haus (Sporthalle)
7 – 9 TN: 53 €, ab 10 TN: 44 €

Yoga für Anfänger*innen
und Fortgeschrittene
251V3310
Anke Bruns
13 x montags, 10.02. – 26.05.2025
18.15 – 19.45 Uhr
Schloss Herten, Gymnastikraum, 1. OG
7 – 9 TN: 86 €, ab 10 TN: 71,50 €

www.vhs-herten.de

Yoga für Anfänger*innen
und Fortgeschrittene
251V3320
Anke Bruns
13 x montags, 10.02. – 26.05.2025
19.45 – 21.15 Uhr
Schloss Herten, Gymnastikraum, 1. OG
7 – 9 TN: 86 €, ab 10 TN: 71,50 €

Yoga auf dem Stuhl
für Senior*innen
251V3330
Anke Bruns
12 x freitags, 14.02. – 23.05.2025
12.15 – 13 Uhr
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
7 – 9 TN: 40 €, ab 10 TN: 33 €

Vinyasa Yoga
251V3340
Janette Peters
14 x donnerstags, 13.02. – 12.06.2025
18.15 – 19.45 Uhr
St. Antonius Haus (Sporthalle)
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Pilates – ideal für Senior*innen
251V3350
Janet Golde
15 x montags, 17.02. – 23.06.2025
16 – 17 Uhr
Gymnasium (Sporthalle)
7 – 9 TN: 66,00 €, ab 10 TN: 55,00 €

Pilates
251V3380
Janet Golde
15 x montags, 17.02. – 23.06.2025
17 – 18 Uhr
Gymnasium (Sporthalle)
7 – 9 TN: 66,00 €, ab 10 TN: 55,00 €

Pilates
251V3360
Hans-Jürgen End
14 x mittwochs, 12.02. – 28.05.2025
18.30 – 19.30 Uhr
Willy-Brandt-Realschule (Sporthalle)
7 – 9 TN: 62 €, ab 10 TN: 51,50 €

Pilates
251V3370
Hans-Jürgen End
14 x mittwochs, 12.02. – 28.05.2025
19.30 – 20.30 Uhr
Willy-Brandt-Realschule (Sporthalle)
7 – 9 TN: 62 €, ab 10 TN: 51,50 €

Qi Gong
251V3410
Gabriele Rohrmann
14 x donnerstags, 13.02. – 12.06.2025
10 – 11.15 Uhr
Bürgerhaus Herten
7 – 9 TN: 77 €, ab 10 TN: 64 €

Taichi Qigong
251V3420
Kira Fuhr
14 x mittwochs, 12.02. – 28.05.2025
18 – 19 Uhr
Siebenbürger Haus der Jugend e.V.
7 – 9 TN: 61,50 €, ab 10 TN: 51,50 €

Taichi Chuan – Yang Stil
251V3430
Kira Fuhr
14 x mittwochs, 12.02. – 28.05.2025
19 – 20 Uhr
Siebenbürger Haus der Jugend e.V.
7 – 9 TN: 61,50 €, ab 10 TN: 51,50 €

S.42
Meditatives Bogenschießen
Reise zu innerer Ruhe und Stärke
251V3510
Frank Goll
Sa., 22.03.2025, 13 – 19 Uhr
VHS-Haus, Pavillon / 90 €

S.42
Meditatives Bogenschießen
Reise zu innerer Ruhe und Stärke
251V3520
Frank Goll
Sa., 05.07.2025, 13 – 19 Uhr
VHS-Haus, Pavillon / 90 €

Aktiv, fit und gesünder durch Bewegung
251V3610
Rita Tappe
11 x montags, 10.02. – 12.05.2025
18.15 – 19.45 Uhr
Martin-Luther-Schule (Sporthalle)
7 – 9 TN: 72,50 €, ab 10 TN: 60,50 €

Rückenschule – rund um die Wirbelsäule
251V3620
Stephanie Netta
15 x dienstags, 11.02. – 03.06.2025
18.30 – 19.15 Uhr
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
7 – 9 TN: 49,50 €, ab 10 TN: 41 €

Rückenschule – rund um die Wirbelsäule
251V3630
Stephanie Netta
15 x dienstags, 11.02. – 03.06.2025
19.30 – 20.15 Uhr
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
7 – 9 TN: 49,50 €, ab 10 TN: 41 €

Rückenfit
251V3640
Gustav Küpper
16 x mittwochs, 12.02. – 11.06.2025
17–18 Uhr
Christy-Brown-Schule (Gymnastikhalle)
7 – 9 TN: 70,50 €, ab 10 TN:58,50 €

Vital- und Wirbelsäulengymnastik
251V3650
Sabine Schneider
11 x dienstags, 11.02. – 06.05.2025
18 – 19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten (Sporthalle)
7 – 9 TN: 72,50 €, ab 10 TN: 60,50 €

Bodyfun für Frauen
251V3660
Heli Ulbrich
11 x donnerstags, 13.02. – 15.05.2025
18 – 19.30 Uhr
Comeniusschule, Jahnturnhalle
7 – 9 TN: 72,50 €, ab 10 TN: 60,50 €

Bodyfun für Frauen
251V3670
Heli Ulbrich
15 x dienstags, 11.02. – 27.05.2025
18.30 – 20 Uhr
Waldschule (Sporthalle)
7 – 9 TN: 99 €, ab 10 TN: 82,50 €

Bodystyling
251V3680
Iris Lange-Köster
12 x montags, 10.02 – 19.05.2025
18.15 – 19.45 Uhr
Städt. Gymnasium Herten (Sporthalle)
7 – 9 TN: 79 €, ab 10 TN: 66 €

Muskelpower after work
251V3690
Monika Storck
16 x mittwochs, 29.01. – 28.05.2025
16.45 – 17.45 Uhr
Knappenhalle
7 – 9 TN: 70,50 €, ab 10 TN: 58,50 €

Trampolin Fun –
fit ins Wochenende
251V3710
Nicole Bolz
20 x samstags, 11.01. – 24.05.2025
8.30 – 9.15 Uhr
Knappenhalle
7 – 9 TN: 66 €, ab 10 TN: 55 €

Zumba®
251V3720
Evangelia Liaka
14 x montags, 10.02. – 02.06.2025
17 – 18 Uhr
Grundschule Herten-Mitte (Sporthalle)
7 – 9 TN: 61,50 €, ab 10 TN: 51,50 €

Zumba®
251V3730
Evangelia Liaka
14 x montags, 10.02. – 02.06.2025
18 – 19 Uhr
Grundschule Herten-Mitte (Sporthalle)
7 – 9 TN: 61,50 €, ab 10 TN: 51,50 €

smovey®-Walking
251V3740
Susanne Witte
12 x mittwochs, 19.03. – 25.06.2025
17.30 – 18.30 Uhr
VHS-Garten
7 – 9 TN: 53 €, ab 10 TN: 44 €

Mannschafts- und Ballspiele
251V3750
Gerd Peter Schattner
16 x mittwochs, 12.02. – 11.06.2025
18 – 19.30 Uhr
Klaus-Bechtel-Halle
7 – 9 TN: 105,50 €, ab 10 TN: 88 €

Fit mit Gymnastik und Volleyball 50+
251V3760
Stefanie Walburg
12 x freitags, 14.02. – 23.05.2025
18.15 – 19.45 Uhr
Grundschule am Wilhelmsplatz (Sporthalle)
7 – 9 TN: 80 €, ab 10 TN: 66 €

Informationsabend:
Gesund abnehmen – nachhaltig
zum Wohlfühlgewicht
251V3800
Robert Esser
Mo., 03.02.2025
18 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / entgeltfrei

Kurs: Gesund abnehmen –
nachhaltig zum Wohlfühlgewicht
251V3810
Robert Esser
5 x montags, 10.02. – 17.03.2025
18 – 19.30 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 65 €

Familienküche
251V3815
Sabine Sander
Di., 01.04.2025, 18 – 21.45 Uhr
Willy-Brandt-Realschule, Küche / 36 €

Meal Prep
251V3820
Sabine Sander
Do., 13.03.2025, 18 – 21.45 Uhr
Willy-Brandt-Realschule, Küche / 36 €

Heimatküche –
Rezepte aus dem Ruhrgebiet
251V3830
Volker Franz
Mo., 31.03.2025, 18 – 21.45 Uhr
Willy-Brandt-Realschule, Küche / 36 €

Heimatküche –
Rund um den Spargel
251V3840
Volker Franz
Mo., 05.05.2025, 18 – 21.45 Uhr
Willy-Brandt-Realschule, Küche / 38 €

www.vhs-herten.de

Kochen in der klimafreundlichen
Hof Wessels Küche
251V3850
Karina Spohr
Mi., 28.05.2025, 17.30 – 21.30 Uhr
Hof Wessels (Hofladen) / 37 €

Safran Küche
251V3860
Rezai Masoomeh
Mi., 05.02.2025, 17.30 – 21.30 Uhr
Willy-Brandt-Realschule, Küche / 36 €

Persische Sommerküche
251V3865
Rezai Masoomeh
Do., 15.05.2025, 17.30 – 21.30 Uhr
Willy-Brandt-Realschule, Küche / 34 €

Sprachen

Online-Vortrag: Vokabellernen Tipps vom Gedächtnisweltmeister Dr. Johannes Malow
251V4011
Dr. Johannes Malow
Mi., 26.02.2025
19 – 20 Uhr
online / 4 €

Workshop: Erste Schritte in der arabischen Schrift
251V4049
Abdellatif Fragou
Sa., 22.02.2025
9.30 –11.45 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 5 €

Arabisch von Anfang an – A1.1
251V4050
Nur El-Lahib
14 x donnerstags, 27.02. – 03.07.2025
19 – 20.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7– 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Englisch Einstufungsberatung
251V4100
Eva Reimann
Di., 28.01.2025, 16 – 18 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / entgeltfrei

Englisch – A2.1 für Wiedereinsteiger*innen
251V4103
Luisa Döring
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
18.30 – 20 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7– 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Englisch B1.1
251V4104
Luisa Döring
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
17 – 18.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7– 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Englisch – A1/A2 Tagesworkshop „Let's talk English"
251V4229
Eva Reimann
Sa., 15.03.2025, 9 – 16 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum
26,50 €

Englisch – B1: Mit Zeit und Muße
251V4301
Erika Müller
14 x donnerstags, 20.02. – 26.06.2025
19 – 20.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7– 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Englisch – B2.2 Further Steps to Conversation
251V4320
Martina Vorholt
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
10.45 – 12.15 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Bildungsurlaub Summer Intensive Course – Communication B1
251V4321
Vince Reilly
Mo. bis Fr., 14. – 18.07.2025
9.30 – 14.45 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 99 €

Englisch – B2.4
251V4327
Gisela Hillebrand-Renneckendorf
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
18 – 19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Französisch von Anfang an – A1.1
251V4500
Mahshid Parastar
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
14.30 – 16 Uhr
VHS-Haus,Pavillon
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Französisch – A1.3 am Vormittag
251V4521
Mahshid Parastar
10 x montags, 17.02. – 15.05.2025
10 – 11.30 Uhr
VHS-Haus, Pavillon
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Französisch – A2: Mit Zeit und Muße
251V4523
Mahshid Parastar
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
19 – 20.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Französisch – A2.1
251V4525
Mahshid Parastar
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
16.30 – 18 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Griechisch von Anfang an – A1.1
251V4601
Anneta Tarpinidou
14 x montags, 17.02. – 16.06.2025
18 – 19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Griechisch – A1.6
251V4603
Anneta Tarpinidou
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
19.40 – 21.10 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Griechisch – A2.6 Mit Zeit und Muße
251V4605
Anneta Tarpinidou
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
18 – 19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Italienisch von Anfang an – A1.2
251V4613
Ange Maciucciu
8 x dienstags, 14-tägig
18.02. – 08.07.2025
17.30 – 19.45 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 53 €, ab 10 TN: 44 €

Italienisch von Anfang an – A1.1 Bildungsurlaub
251V4615
Ilaria Manfredi
Di. bis Fr., 22. – 25.04.2025
9 – 14.30 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 79 €

Niederländisch – A1.2
251V4641
Susanne Lange
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
19 – 20.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Niederländisch am Vormittag – B1.1
251V4643
Susanne Lange
14 x donnerstags, 20.02. – 26.06.2025
10 – 11.30 Uhr
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Niederländisch – B1.1
251V4645
Susanne Lange
14 x donnerstags, 20.02. – 26.06.2025
18.15 – 19.45 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Spanisch von Anfang an – A1.1 Bildungsurlaub
251V4698
Liz Gburek
Mo. bis Fr., 07. – 11.07.2025
9.30 – 15 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 110 €

Spanisch von Anfang an – A1.1
251V4700
Luisa Döring
14 x mittwochs, 19.02. – 04.06.2025
17 – 18.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Spanisch – A1.2
251V4701
Luisa Döring
14 x mittwochs, 19.02. – 04.06.2025
18.30 – 20 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Spanisch – A1.4
251V4702
Liz Gburek
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
18.15 – 19.45 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Spanisch – A2.1
251V4703
Liz Gburek
14 x mittwochs, 19.02. – 28.05.2025
19.15 – 20.45 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Spanisch – B1.3
251V4709
Liz Gburek
14 x mittwochs, 19.02. – 28.05.2025
17.30 – 19 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Online-Seminar: Spanisch im Gespräch – A2 / B1
251V4710
Sara Soria
12 x montags, 03.03. – 19.05.2025
17 – 18 Uhr
Online / 43 €

Türkisch – A1.2
251V4720
Yasemin Cakiroglu
14 x mittwochs, 19.02. – 04.06.2025
18.30 – 20 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Türkisch – A2.2
251V4721
Gülfidan Kayhan
14 x montags, 17.02. – 16.06.2025
18 – 19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Türkisch – B1: Mit Zeit und Muße
251V4731
Mustafa Korgan
14 x mittwochs, 19.02. – 04.06.2025
18 – 19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Deutsche Gebärdensprache (DGS) A1.2
251V4840
Anna Rochholt
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
19.30 – 21 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Deutsche Gebärdensprache (DGS) A2.2
251V4841
Anna Rochholt
14 x dienstags, 18.02. – 03.06.2025
18 – 19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Herten
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

www.vhs-herten.de

Arbeit und Beruf / Digitales

Workshop für Lehrende: Gamification in der Bildungsarbeit
251V5010
Frank Schlegel
Sa., 08.02.2025, 10 – 13 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 5 €

LernBar: Fernweh – Nix wie weg und ab ins Ausland
251V5020
Johanna von Stuckrad
Di., 25.03.2025, 18.30 – 20 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / entgeltfrei

ERFOLGREICH BEWERBEN: Bewerbungsmappen, die überzeugen
251V5021
Esther Geismann
Sa., 29.03.2025, 9 – 12 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 13 €

ERFOLGREICH BEWERBEN: Im Vorstellungsgespräch punkten
251V5022
Esther Geismann
Sa., 05.04.2025, 9 – 12 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 13 €

Online-Vortrag: Perfektionismus und Optimierungswahn im Job
251V5140
Katharina-Maria Rehfeld
Mo., 10.03.2025, 19 – 20 Uhr
online / 4 €

S.9
Vortrag: Mehr Widerstandskraft! Unterstützung im Umgang mit Stress im Beruf
251V5150
Andrea Bußmann-Wiemann
Do., 13.03.2025, 19 – 20 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 5 €

Stressprävention – Mut zum Nein! Wertschätzend Grenzen setzen
251V5200
Dorothee Döring
Mi., 12.02.2025, 19 – 21.15 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 5 €

Online-Vortrag: KI-Systeme im Alltag für sich nutzen
251V5306
Hartmut Nehme
Mo., 05.05.2025, 18.30 – 21 Uhr
online / 13 €

Online-Vortrag: Möglichkeiten Künstlicher Intelligenz (KI)
251V5308
Hartmut Nehme
Mo., 07.04.2025, 18.30 – 21 Uhr
online / 13 €

Worüber reden die Kinder denn da? – Social Media Apps kompakt erklärt
251V5310
Jendrik Peters
Do., 12.06.2025, 19 – 20:30 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Online den Weg finden: Navigieren mit dem Smartphone
251V5400
Renate Lünenbürger
Do., 13.02.2025, 15 – 18 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 13 €

Bankgeschäfte im Internet und Bezahlvorgänge mit dem Smartphone
251V5404
Hans-Gerd Henke
Do., 20.02.2025, 13.30 – 15 Uhr
Bürgerhaus Herten / 5 €

Viren, Trojaner, Phishing: So schützen Sie Ihre E-Mails!
251V5408
Hans-Gerd Henke
Do., 20.03.2025, 13.30 – 15 Uhr
Bürgerhaus Herten / 5 €

Digitale Selbstverteidigung: Sicheres Windows
251V5410
Hans-Gerd Henke
Fr., 14.03.2025, 10 – 11.30 Uhr
VHS (Ewaldstraße), Seminarraum 1 / 5 €

Digitale Selbstverteidigung: Sicheres Mailen
251V5412
Hans-Gerd Henke
Di., 06.05.2025, 15 – 16.30 Uhr
VHS (Ewaldstraße), Seminarraum 1 / 5 €

Digitale Selbstverteidigung: Sicheres Surfen
251V5414
Hans-Gerd Henke
Do., 15.05.2025, 13.30 – 15 Uhr
Bürgerhaus Herten / 5 €

www.vhs-herten.de

vhs Volkshochschule Herten

Unsere Bildungspartner*innen in der Region:

German Language Academy

AGORA

BUND

creativWerkstatt

Ein Quadratkilometer Bildung Herten

FBW Servicestelle für den Sport

Glashaus

Haus der Kulturen

jobcenter Kreis Recklinghausen

JOKER Jugendberufshilfe

KULTURbüro

Martinischule

Musikschule Herten

rebeq Beratung. Bildung. Arbeit.

stadtsportverband herten e.V. aktiv!

Süder Grundschule

vhs Volkshochschule Herten

Anmeldungen sind möglich
· über das Internet www.vhs-herten.de
· telefonisch zu den Öffnungszeiten unter 02366/303-581
· persönlich zu den Öffnungszeiten
VHS Herten | Resser Weg 1 | 45699 Herten

Öffnungszeiten der VHS Herten
montags: 9 –12.30 Uhr und 13.30–16 Uhr
dienstags: 9 –12.30 Uhr
mittwochs: geschlossen
donnerstags: 9 –12.30 Uhr und 13.30–17.30 Uhr
freitags: 9 –12.30 Uhr

Impressum
Herausgeber: Stadt Herten | Der Bürgermeister
V.i.S.d.P.: Stefanie Dobberke | Resser Weg 1 | 45699 Herten
Gestaltung: Creativbüro Dülmen
© Dezember 2024, Auflage: 5.000 Exemplare
Programmänderungen vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr.

Bildnachweis

S. 2: © Stadt Herten; S. 3: © Gabriele Reiß, © Anke Grau; S. 4: © Kirsten Buss Fotografie; S. 6 + 7: © Frank Busemann; S. 10: © Markus Messmann; S. 12: © Bündnis 90 / Die Grünen Herten, Rebecca Kubiak; S. 14: © Nachlik Photographie; S. 16: © Gregor Wildförster; S. 18: © Nachlik Photographie; S. 20: © Foto Pollmann; S. 22: © Christine Fester, © Stadt Herten / Pielnik; S. 24: © Christine Fester (3); S. 26: © Jan-Uwe Rogge; S. 28: © Sabine Weißenberg; S. 30: © Cedrik Lukat; S. 32: © Ulla Alfes (3); S. 33: © Privat; S. 34: © Privat; S. 35: © Stefan Roggenbuck(2); S. 36: © Peter Grewer; S. 37: © Peter Grewer (2); S. 38: © Clemens Schmale (2); S. 39: © Clemens Schmale (2); S.40: © Gabriele Reiß (4); S. 41: © Anke Grau (4); S. 42: © Kulturbüro Herten; S. 54: © Jörg Pollmann | stock.adobe.com: S. 1: © Angkana; S. 3: © Darunee, © wayhome.studio; S. 3 + 4: © alesmunt; S. 3 + 6: © Tartila; S. 3 + 8: © alaikazizi ; S. 3 + 9: © kireewongfoto; S. 3 + 37: © roberaten; S. 3 + 42: © Africa Studio; S. 8: © Touchr, © alaikazizi; S. 9: © kireewongfoto, © Studio Romantic, © Wolfilser; S. 22: © Africa Studio, © vegefox.com; S. 26/27: © wayhome.studio; S. 29: © Yingyaipumi; S. 30: © Pixel-Shot, © DitaTiara; S. 33: © bilanol, © ginkaewicons; S. 34: © Vera Kuttelvaserova; S. 35: © leungchopan; S. 36: © Formatoriginal, © AmethystStudio; S. 42: © GRACE, © Bon_man, S. 44: © chika_milan; S. 48: © Prostock-studio; S. 49: © karepa; S. 53: © Mediteraneo

LQW con!flex Qualitätstestiert bis 19.03.2025

www.vhs-herten.de

WDR 2
Früh raus? Geht besser zusammen!
RADIO AN
SEI DABEI
WIR SIND DER WESTEN

Banking:
Wann und
wo ich will!

Ihr Girokonto:
Online und vor Ort.

- ✓ Persönliche Betreuung
- ✓ Online-Banking mit garantierter Sicherheit
- ✓ 15.000 gebührenfreie Geldautomaten

... und als Mitglied über weitere Vorteile freuen!

Social Media

Volksbank
Ruhr Mitte