

## 1. Semester

| Freitag    | 1. Zeitschiene<br>08:30 – 10:00 Uhr          | 2. Zeitschiene<br>10:30 – 12:00 Uhr                   |
|------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 25.09.2026 | Begrüßung                                    | Menschenrechte –<br>Bürgerrechte – Frauenrechte       |
| 02.10.2026 | Selbstbestimmung<br>durch Resilienz          | Menschenrechte –<br>Bürgerrechte – Frauenrechte       |
| 09.10.2026 | Selbstbestimmung<br>durch Resilienz          | Menschenrechte –<br>Bürgerrechte – Frauenrechte       |
| 16.10.2026 | Selbstbestimmung<br>durch Resilienz          | Menschenrechte –<br>Bürgerrechte – Frauenrecht        |
| 23.10.2026 | Selbstbestimmung<br>durch Resilienz          | Menschenrechte –<br>Bürgerrechte – Frauenrechte       |
|            | <i>Herbstferien</i>                          |                                                       |
| 06.11.2026 | Selbstbestimmung<br>durch Resilienz          | Menschenrechte –<br>Bürgerrechte – Frauenrechte       |
| 13.11.2026 | Seminarpräsentation 1<br>des Hauptstudiums   | FA-Thementag für alle:<br>Filmvorführung „Mutterland“ |
| 20.11.2026 | Weibliche Wirklichkeiten<br>in der Literatur | Menschenrechte –<br>Bürgerrechte – Frauenrechte       |
| 27.11.2026 | Weibliche Wirklichkeiten<br>in der Literatur | Menschenrechte –<br>Bürgerrechte – Frauenrechte       |
| 04.12.2026 | Weibliche Wirklichkeiten<br>in der Literatur | Menschenrechte –<br>Bürgerrechte – Frauenrechte       |
| 11.12.2026 | Standortbestimmung                           | Im Spiegel der Zeit:<br>Frauenbilder im HFM           |
| 18.12.2026 | Standortbestimmung                           | Weibliche Wirklichkeiten<br>in der Literatur          |
|            | <i>Weihnachtsferien</i>                      |                                                       |
| 15.01.2027 | Frauen in Anatolien                          | Frauen in Anatolien                                   |
| 22.01.2027 | Seminarpräsentation 2<br>des Hauptstudiums   | Reflexion 1. Semester                                 |

Herbst/Winter  
2026/2027

### Termine & Ferien

25.09.2026  
Semesterbeginn

24.10.–01.11.2026  
Herbstferien

13.11.2026  
Seminarpräsentation 1

23.12.2026–10.01.2027  
Herbstferien

22.01.2027  
Seminarpräsentation 2

### Semestergebühren

**192 €/Semester**  
Freitagvormittag  
komplett

### Dozent:innen

Petra Brüning  
Kathrin Comino  
Christine Dalinger  
Dinah Rottschäfer  
Hans Werner Schmidt  
Christine Straub-Pfeiffer  
Jale Vural-Schmidt  
Andrea Wanner

# Menschenrechte – Bürgerrechte – Frauenrechte

Wir berufen uns heute ohne großes Zögern auf unsere Menschenrechte. Wir betrachten uns als frei und gleich und würden uns niemals als „Eigentum“ eines anderen Menschen ansehen. Aber war das immer so? Dieser Kurs wird in drei Teilen dieser Frage auf den Grund gehen:

## **1. Entstehung:**

Wir wollen den langen Weg bis zu unserem heutigen Verständnis von Menschenrechten nachzeichnen. Dabei werden die Demokratieentwicklung und wichtige Meilensteine, wie die Französische Revolution, Aufklärung und Säkularisierung eine wichtige Rolle spielen.

## **2. Prämissen und Vielfalt:**

In diesem Teil werden wir auf die Vielfalt der Menschenrechte eingehen. Auf welche Prämissen sind Menschenrechte im Allgemeinen aufgebaut? Welche Ebenen gibt es?

## **3. Frauenrechte:**

Ein wichtiger Baustein wird aber auch die Frage nach den Frauenrechten darstellen, denn Menschenrechte waren nicht immer automatisch auch Frauenrechte. Wir werden deren Aktualität beleuchten und immer noch bestehende Ungleichheiten in den Blick nehmen.

## **Dozentin**

Christine Dalinger

# Selbstbestimmung durch Resilienz

## Aufhören zu funktionieren – Anfangen zu leben

Hast du dich jemals gefragt, warum du so viel Energie damit verbringst, dafür zu sorgen, dass alle um dich herum glücklich sind, während du selbst dabei immer leiser wirst? Warum die Angst vor Ablehnung dich davon abhält, wirklich du selbst zu sein?

Dieses Programm richtet sich an Frauen, die bereit sind, aus genau diesem Muster auszusteigen. Aus der gefühlten, sozialen und emotionalen Abhängigkeit – von der Meinung anderer, von ihrer Zustimmung, von ihrem Bild von dir. Denn der Ausstieg beginnt nicht mit einer großen Geste nach außen. Er beginnt mit einer Entscheidung. Im Inneren.

In fünf Einheiten schauen wir gemeinsam tiefer hin: Wir erkennen, in welchen Reaktionsmustern wir unterwegs sind und warum wir die Welt so sehen, wie wir sie sehen. Wir verstehen unsere Bindungsmuster und lernen, Konflikte nicht länger als Bedrohung zu betrachten, sondern als Einladung zum Wachstum. Wir fragen uns, mit welcher Haltung wir durch den Tag gehen – und lernen, uns selbst besser zu regulieren. Und schließlich stärken wir das, was langfristig trägt: die Fähigkeit, auf die eigene Stimme zu hören – und das auch auszuhalten.

Dieses Seminar dient dazu, Ablehnung und Konflikten neutral zu begegnen – nicht weil Frauen nach der Orientierungsstufe kaltherzig werden sollen, sondern weil sie dann endlich anfangen, sich selbst genauso wichtig zu nehmen wie alle anderen. Für mehr Klarheit, innere Freiheit und ein Leben, das sich wirklich nach dir anfühlt.

1. Muster erkennen,  
in welchem Reaktionsmuster (Fight, flight, Freeze, Fawn) bin ich unterwegs und warum. Erkennen das unsere Realität unsere ist, weil wir mit unserer Brille auf Situationen schauen.
2. Warum haben wir so eine Angst vor Ablehnung  
Bindungsmuster verstehen und erkennen das wir das Narrativ der Angst verändern können (Komfortzone, Angstzone, Lernzone, Wachstumszone). Umgang mit Konflikten (warum Konflikte Chancen und Wachstum sind)
3. Mit welcher Haltung gehen wir durch den Tag. Täter/Opfer, Drama oder Real Self. Und was kann uns helfen die Haltungen zu erkennen und uns zu regulieren. (INHESA Selbstregulationsmodell, Metakognition)
4. Die acht Resilienzschlüssel kurz und knapp
5. vertiefen: Selbstwirksamkeit stärken und Verantwortung übernehmen (und erkennen, dass wir nicht die Verantwortung für alle übernehmen müssen, ebenso wenig wie wir erwarten dürfen das andere diese für uns übernehmen)

### Dozentin

Kathrin Comino

# Weibliche Wirklichkeiten in der Literatur

Feministische Literatur verleiht Frauen eine Stimme und stellt herkömmliche Rollenbilder in Frage. Ausgehend von Virginia Woolfs „Ein Zimmer für sich allein“ untersuchen wir in diesem Seminar, was Frauen brauchen, um selbstbestimmt zu leben.

Anhand von Texten von Kate Chopin, Doris Lessing und Ingeborg Bachmann schauen wir uns an, wie Frauen eigene Freiräume suchen und sich aus gesellschaftlichen Zwängen lösen. Dabei geht es nicht nur um äußere Freiheit, sondern vor allem um den inneren Prozess: Wie finden Frauen zu sich selbst, wenn sie jahrelang in festen Strukturen gelebt haben?

Wir verbinden diese klassischen Texte mit heutigen Fragen und zeigen, wie aktuell ihr Kampf um Identität und Freiheit für die Frauenbewegung geblieben ist.

## Dozentin

Andrea Wanner

## Standortbestimmung

An diesen beiden Terminen werden die Fragen „Wo stehe ich aktuell?“, „Wo möchte ich hin?“ und „Was brauche ich dafür?“ auf systemische Weise betrachtet. Es dürfen Impulse entstehen, die neue Wege möglich machen.

## Dozentin

Christine Straub-Pfeiffer

# Im Spiegel der Zeit: Frauenbilder im HFM

## Exkursion

In dieser besonderen Führung mit Museumsleiterin Dinah Rottschäfer stehen Frauen im Mittelpunkt – als Künstlerinnen, Modelle und Auftraggeberinnen. Jede Epoche hatte ihren eigenen Blick auf die Rolle der Frau und ihr Verständnis von Weiblichkeit.

Im gemeinsamen Rundgang begegnen wir der Künstlerin Marie Sieger und ihren Arbeiten, betrachten das Frauenbild bei Leonhard Kern und entdecken in den Barockporträts reicher Patrizierfamilien die Ideale und Inszenierungen ihrer Zeit.

Ein anschließendes Gespräch lädt zum Austausch über die verschiedenen Frauenbilder in Kunst und Gesellschaft ein.

## Dozentin

Dinah Rottschäfer

# Frauen in Anatolien

Die wechselvolle Geschichte Anatoliens gilt als männlich dominiert. Dennoch sind auch einige beeindruckende Frauenfiguren überliefert, die ihre Zeit stark geprägt haben. Mit ihnen wollen wir uns im Kurs beschäftigen, aber ebenso mit den unterschiedlichen Rollenbildern von Frauen in der heutigen Türkei.

Allgemeine Aussagen sind hier kaum möglich: Zwar propagiert die türkische Regierung ein traditionelles Frauenbild (etwa die Rolle der Mutter von mindestens drei Kindern), doch folgen immer weniger Frauen diesem ‚Ideal‘. Frauen sind etwa an Hochschulen nicht nur unter den Studierenden sehr stark vertreten. Auch ihr Anteil unter den Lehrenden liegt – selbst in technischen Fächern – deutlich höher als in Deutschland. Ähnliches gilt für Führungspositionen in der Wirtschaft.

Der Kurs beschäftigt sich mit der Vielfalt weiblicher Lebenswelten in Geschichte und Gegenwart Anatoliens.

## Dozent:in

Jale Vural-Schmidt  
Hans-Werner Schmidt

**1. Semester**