



Augsburger
Volkshochschule



日本へようこそ Nihon e yōkoso

Semesterthema
Herbst/Winter 2025/26



Semesterthema:

Willkommen in Japan

Lange galt Japan als großes Geheimnis – war es doch 200 Jahre lang vom Rest der Welt fast vollständig isoliert - bis Mitte des 19. Jahrhunderts vom Westen aus die Öffnung und Modernisierung des Landes erzwungen wurde.

Inzwischen hat Japan in Sachen High-Tech Europa längst überflügelt. Gleichzeitig aber werden Traditionen und Rituale in Japan weiterhin groß geschrieben.

Japanische Ästhetik, Kampf- und Kochkunst sowie religiöse Wege wie der Zen-Buddhismus haben spätestens seit den 50ern den Westen erobert und erfreuen sich nachhaltiger Faszination in Europa.

Treten wir also ein Semester lang in einen intensiveren Dialog mit diesem „Land der Gegensätze“: Mit seinem religiösen Erbe, seiner Gartenkunst, einigen seiner Rituale, einigen genussreichen Rezepten – bis hin zur japanischen Sprache und Schrift.



Länderkunde am Donnerstag

Japan

Ein Länderabend mit dem Präsidenten der Deutsch-Japanischen Gesellschaft in Augsburg und Schwaben

Ein spannendes Japanporträt erwartet Sie: eine Einführung in Lebensgewohnheiten und Denkweisen, u. a. mit Bildern von buddhistischen und shintoistischen Stätten sowie Szenen aus dem täglichen Leben im Hightech-Japan. Kulturgeschichtliches und Alltagsgewohnheiten der Japanerinnen und Japaner und eine Einführung in die Musik der Shakuhachi runden das Bild ab.

Am Ende erwartet Sie eine kleine Kostprobe auf der japanischen Bambusflöte Shakuhachi.

Dr. Wolfgang Bockhold studierte u.a. Ostasienwissenschaften (Japanologie und Sinologie) - auch in Japan, war wiss. Assistent für Japanische Sprache und Kulturgeschichte, Vorstandsmitglied der Ostasiengesellschaft (Tokyo), und ist Juni 2018 Präsident der Deutsch-Japanischen Gesellschaft in Augsburg und Schwaben. Er betreibt verschiedene Zen-Künste, wie die japanische Teezeremonie und japanische Kampfsportarten. Mit der Shakuhachi hatte er zahlreiche Auftritte - auch im japanischen Fernsehen.

YH16590 | Donnerstag, 04.12.25, 20:00 bis 21:30 Uhr
vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a,
Dr. Wolfgang Bockhold, € 6,00 - (AK + € 1,00)

Philosophie / Religion

Der japanische Shintoismus

Eine Naturreligion, die bis heute prägt

Die ursprüngliche japanische Glaubensform ist der Shinto. Dieser mystische Glaube, der auf naturreligiösen Vorstellungen beruht, bildet eine Art „seelische Wahrheit“ in Japan, die quasi als Hintergrundmusik bis heute in der Gesellschaft mitschwingt. Inmitten von Katastrophen - wir denken z. B. an die Reaktorkatastrophe 2011 - reagieren die Menschen in Japan erstaunlich sanft und geduldig. Kann also der Shinto zu einer glücklicheren Lebensart beitragen? Neben dem Glaubenssystem und der Geschichte des Shinto beschäftigen wir uns mit der Fragestellung, inwieweit der Shinto gerade auf die gesellschaftlichen Verwerfungen der heutigen Zeit eine Antwort geben kann.

YH21150 | Freitag, 26.09.25, 19:00 bis 21:00 Uhr
vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a,
Takuro Okada, € 7,00 - (AK + € 1,00)

Das japanische Ritual „Omotenashi“

Ein Ritual menschlicher Verbundenheit

Tee-Zeremonie, Ikebana, Shinto u. a.: Die japanischen Traditionen zeigen sich stets in einer Form des Bedienens. Das Bedienen ist für die Japaner ein heiliges Ritual, es ist eine Wahrnehmung des Lebens. Die Welt ist vergänglich, der Tod unvermeidlich. Diese Erkenntnis durchzieht die eigenartig melancholische Religiosität Japans - in enger Verbundenheit mit Menschen, Natur und Göttern.

YH21160 | Freitag, 14.11.25, 19:00 bis 21:00 Uhr
vhs - Raum 100/I, Willy-Brandt-Platz 3a,
Takuro Okada, € 7,00 - (AK + € 1,00)



Der Geist der Worte - Japans „Kotodama“

Mysterium, Fantasie und Worte

Der Bann der Worte kann sowohl Segen als auch Fluch bringen. Dies kann das Schicksal des Menschen bestimmen. Die Japanerinnen und Japaner gehen deshalb mit Worten unheimlich vorsichtig um, wodurch ihr soziales Verhalten außergewöhnlich bescheiden wirkt. Warum wurden den Menschen die Worte gegeben? Den Worten wohnt etwas Mysteriöses inne, das Menschen „menschlich“ sein lässt. Wozu lebt der Mensch? Was kann der Mensch der Welt hinterlassen? Wenn wir uns mit der Wahrheit der Worte auseinandersetzen, können wir einen Teil des Geheimnisses des Lebens einsehen.

YH21170 | Freitag, 12.12.25, 18:30 bis 21:30 Uhr

vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a,

Takuro Okada, € 15,50

Die japanische Ausbildung „Shuren“

Damit das Leben spannend wird

Die Japanerinnen und Japaner gehen traditionell davon aus, dass Fehler zu begehen, eben der wahrhafte Weg ist, sich menschlich zu bilden. Alle japanischen Gebildeten verstehen sich ständig als unreif und umso spannender ist ihr Leben. Ob für Sushi-Meister oder Schwertkämpfer, „sich auszubilden“ gilt nicht nur als berufliche Qualifikation, sondern ist gleichbedeutend mit der Entwicklung der gesamten Menschheit. Was kann eine traditionelle Ausbildung? Wenn wir die Antwort hierfür finden wollen, beginnt eine spannende Erkundungsreise!

YH21178 | Freitag, 23.01.26, 18:30 bis 21:30 Uhr

vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a,

Takuro Okada, € 15,50

Westliche Sinnkrise – östliche Weisheit

Die Verunsicherungen der jüngsten Zeit im politischen, wirtschaftlichen und weltanschaulichen Bereich gehen so weit, dass Grundüberzeugungen von Freiheit und Würde des Menschen in Frage gestellt werden. Es ist berechtigt von einer „Sinnkrise“ des Westens zu sprechen. Auch die neueste Errungenschaft, die KI -also die künstliche Intelligenz - kann Sinnerfahrung nicht leisten. Ungezählte wenden sich spirituellen Wegen des Ostens zu. Japan ist dafür ein zentraler Ort, wo erfahrene Zenmeister die Verwandtschaft mit westlichen Mystikern in der Sinnerfahrung erkannt haben.

YH21220 | Dienstag, 21.10.25, 19:00 bis 20:30 Uhr

vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a,

Pater Guido Kreppold, € 6,00 - (AK + € 1,00)

Wochenende im Kloster Oberschönenfeld

Mit Yoga, Meditation und künstlerischem Gestalten

Experimente mit (Japanischer) Tuschemalerei im Wechsel mit Yoga-Übungen, Zen-Meditationen, Kurztexten aus dem Zen-Buddhismus.

Zeit für Spaziergänge in der wunderschönen Umgebung des Klosters ist eingeplant.

Anreise individuell!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dickes Kissen, dicke Socken
Sie erhalten rechtzeitig ein Rundschreiben mit den wichtigsten Vorabinformationen.

Leistungen: 2 x VP im Einzelzimmer (Dusche auf dem Gang), Materialkostenanteil, Kursgebühr

Leitung: Lena Posch (künstlerisches Gestalten), Dr. Iris Hafner (Yoga u. a.)

YH21280 | Fr., 23.01.26, 15:00 bis So., 25.01.26, 14:00 Uhr
Programm wird zugesandt, € 287,50



shunyata / „Leere“

Ein Grundgedanke buddhistischen Denkens nach D. T. Suzuki
Der Begriff der „Leere“ ist ein zentraler Begriff der buddhistischen Lehre. Daisetz Taitaro Suzuki hat ihm einen Band seiner berühmten „Essays in Zen Buddhism“ gewidmet: Shunyata. Die Fülle in der Leere, Essays über den Geist des Zen in Kunst, Kultur und Religion des Fernen Ostens. Von diesem Gedanken aus lassen sich die Grundzüge der buddhistischen Philosophie erschließen. Wir lassen uns dabei von Suzukis Ansatz leiten.

Suzuki hat 40 Jahren in Amerika gelehrt. Daher versteht er es, uns das zunächst fremde östliche Denken nahezubringen. Er hat viele Denker im Westen beeinflusst, u. a. C. G. Jung, M. Heidegger, A. Toynbee und E. Fromm.

YH21420 | Samstag, 06.12.25, 10:00 bis 13:00 Uhr
vhs - Raum 137/I, Willy-Brandt-Platz 3a,
Prof. Dr. Manfred Negele, € 26,00

Kunstgeschichte:

Japonismus

Zeugnisse der Kunst und Kultur Japans faszinierten in Europa bereits seit der Frühen Neuzeit. Ab der Mitte des 19. Jahrhunderts tragen Werke aus Japan dann entscheidend zur Erneuerung der westlichen Kunst bei. Auch im Kunsthandwerk und in der Raumgestaltung finden sich seit dieser Zeit Einflüsse aus Japan.

YH22349 | Dienstag, 27.01.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr
vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a
PD Dr. Stefan Hartmann, € 6,00 (AK + € 1,00)

Literatur

Haiku-Workshop

„Haiku“ heißt das berühmte japanische Kurzgedicht mit insgesamt 17 Silben in drei Zeilen, ohne Reim. So einfach, dass es jeder Mensch zustande bringen kann, und in der Perfektion so schwierig, dass nur wenige Haiku im Gedächtnis bleiben. Wir probieren es aus, sprechen über die japanische Tradition der großen Meister und moderne Beispiele, erläutern die wichtigsten Regeln für Haiku in strenger Form – und vielleicht gelingt, angestoßen von diesen zwei Workshops, die eine oder andere kleine Sammlung selbstgebastelter Haiku, mit denen man die Liebsten beeindrucken kann?

Dr. Michael Friedrichs, Germanist und Redakteur, seit 15 Jahren Teilnehmer an einem Haiku-Kreis, regelmäßiger Teilnehmer beim Poetry Slam in der Brechtbühne.

YH28040 | 2x Freitag, 14. und 21.11.25, 16:00 bis 18:00 Uhr
vhs - Raum 100/I, Willy-Brandt-Platz 3a
Dr. Michael Friedrichs, € 25,00



Gesundheit /Ernährung

Vegetarische Weltreise: Japan - ein Maki-Sushi-Bastelkurs (vegan)

Wer gerne vegetarische/vegane Sushi essen möchte, ist bei der traditionellen Auswahl sehr eingeschränkt. Aber, wer die Tradition beiseitelässt und schmackhafte Zutaten aus den verschiedensten kulinarischen Richtungen mit Fantasie und Experimentierlust in ein Reiströllchen wickelt, erlebt echte „cross-over“-Küche.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch; Schürze; Schreibzeug; Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

YH40455 | Mittwoch, 04.02.26, 18:00 bis 22:00 Uhr

vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Martin Dörfler, € 45,00

Jôdô - Der Weg des Stockes (Jô)

Japanische Kampfkunst für persönliches Wachstum

Die Praxis von Jôdô kann die Konzentration, Körperbeherrschung, Koordination und Reaktionsfähigkeit verbessern. Es kann auch die Entwicklung von geistiger Klarheit und Achtsamkeit fördern.

Jôdô war nicht nur eine wirksame Methode des Kampfes, um dem Schwert zu begegnen, sondern ist heute noch eine Kunstform, die die japanische Kampfkunsttradition und Philosophie verkörpert. Heutzutage wird Jôdô von vielen Menschen weltweit als Kampfkunst, zur körperlichen Fitness und als eine effektive Möglichkeit der persönlichen Entwicklung praktiziert. Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: lange, warme dunkle Kleidung; warme Socken (keine Schuhe!)

YH44500 | 15 Mittwoche ab 24.09.25, 17:45 bis 19:15 Uhr

Budô Shuren Dôjô, Austr. 23 1/5

Henry Schubert, € 108,00



Die Faszination des Schwertes

Einführung in die japanische Kampfkunst iaidô

Dieser Kurs vermittelt, wie das japanische Schwert mit gezielten, fließenden Bewegungen geführt wird und dadurch innere Gelassenheit entsteht. iaidô ist mehr als eine Kampfkunst – es ist mentales Training in Bewegung, das Achtsamkeit und Präzision in den Mittelpunkt stellt. Tauchen Sie ein in die Geisteswelt der Samurai und erleben Sie die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Schwert. Die geschmeidigen Bewegungen werden in Form von kata - festgelegten Abläufen - geübt und es gibt spannende Einblicke in die faszinierende Geschichte des iaidô. iaidô kann auch im Alltag eine wertvolle Ressource sein: Körperhaltung und Koordination verbessern sich, Stress wird reduziert und die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. So wird der Weg des modernen Samurai beschritten. iaidô ist ein Pfad zur Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung. Durch das Training von Körper und Geist können Selbstvertrauen und innere Stärke aufgebaut werden. Geist und Körper werden geschärft und die innere Mitte findet sich. In diesem praxisorientierten Kurs werden die Grundlagen der jahrhundertealten Schwertkampfkunst mit dem Bokken (Holzschwert) in einer entspannten und traditionellen Atmosphäre erlernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: lange, warme dunkle Kleidung; warme Socken (keine Schuhe!)

YH44502 | 16 Donnerstage ab 25.09.25, 18:00 bis 19:30 Uhr
Budô Shuren Dôjô, Austr. 23 1/5
Henry Schubert, € 116,00

Seitai-Yoga aus Japan

Für Frauen

Seitai bedeutet „geordneter Körper“ und ist eine in Japan geschätzte Methode zur Belebung des Körpers von innen und außen - wie Yoga und Qigong. Sanfte Dehnübungen stimulieren die Meridiane und den Stoffwechsel des Körpers, können die Figur straffen und eine aufrechte, gelassene Haltung fördern. Bewusste Atmung und Tiefenentspannung steigern das Wohlbefinden und lassen den Körper die ursprüngliche innere Ordnung erleben. Bitte mitbringen: Decke; Handtuch; bequeme Kleidung; Matte

YH44825 | 12 Freitage ab 26.09.25, 16:30 bis 18:00 Uhr
(Nicht am 24. Okt. + 19. Dez.),
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Yukie Eberl, € 93,50

Sprachen

Japanisch A1: Ab Lektion 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Wir starten mit Japanische Silben, Hiragana und Katakana als Grundlage. Einfache Alltagsausdruck und Redewendungen, die oft in der japanischen Gesellschaft verwendet werden, lernen wir mit Kontext in Dialog. Im Niveau A1 erzielen wir, sich Japanische Phonetik zu gewöhnen und durch die Anwendung der gelernten verschiedenen Dialoge mit Mitschülern zu kommunizieren. Bitte mitbringen: Lehrbuch wird am 1. Tag bekannt gegeben.

YH57502 | 14 Mittwoche ab 24.09.25, 19:45 bis 21:15 Uhr
(Nicht am 1. Okt. + 17. Dez.)

Peutinger-Gymn., Raum A 106/I, An der Blauen Kappe 10
Michiyo Sano, € 153,50

Online-Kurs Japanisch A1: Ab Lektion 2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Technische Hinweise: siehe Kursausschreibung vhs Webseite.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai“, Buske Helmut Verlag GmbH, ISBN 9783875487084.

YH57504W | 15 Dienstage ab 23.09.25, 18:00 bis 19:30 Uhr
(Nicht am 16. Dez.)

vhs.online. Kaoru Kuramochi, € 166,50



vhs unterwegs / Führung

Der Japangarten im Botanischen Garten Begegnung mit der fernöstlichen Kultur

1985 wurde im neu gestalteten Botanischen Garten die Landesgartenschau Augsburg eröffnet. Hauptattraktion war der neu angelegte Japangarten - bis heute ein Besuchermagnet. Zusammen mit dem Rudolf-Diesel-Gedächtnishain im Wittelsbacher Park kamen damit zwei Vertreter außereuropäischer Gartenkultur nach Augsburg. Die fernöstlichen Enklaven sind als Gelegenheit der interkulturellen Begegnung zu verstehen und erzählen nicht nur einiges über die japanische Gartenkultur, sondern auch über die damit verbundene Philosophie.

Freuen Sie sich über eine Einführung in japanische Gestaltungs- und Denkprinzipien im Japangarten.

Kurt R. Schmidt ist ehemaliger Leitender Gartendirektor der Stadt Augsburg und Buchautor von „Japanische Gartenkunst in Augsburg“

Anmeldung erforderlich!

YH80120 | Freitag, 26.09.25, 14:00 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten, Eintritt extra!

Kurt R. Schmidt, € 6,00

Vorankündigung Japan-Reise 29. Oktober bis 10. November 2026

**Lassen Sie sich auf die Interessentenliste setzen:
wiebke.hebestedt@vhs-augsburg.de
0821/ 50265-56**



Haben Sie noch Fragen?

Für weitere Informationen zu den Veranstaltungen und zur Anmeldung scannen Sie bitte hier!



Augsburger Volkshochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
verwaltung@vhs-augsburg.de
www.vhs-augsburg.de

Impressum

Verantwortlich:
Marina Bilotta Gutheil,
Vorsitzende der Augsburg Volkshochschule -
Augsburger Akademie e. V.
Willy-Brandt-Platz 3a, 86153 Augsburg
Tel.: 0821/50265-55
verwaltung@vhs-augsburg.de

Register und Registernummer:
Registergericht Augsburg,
Vereinsregister-Nr. VR 706

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer:
DE224856012

Datenschutzerklärung

Bei einer Anmeldung erheben und verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten nach den gesetzlichen Bestimmungen, soweit dies zur Erfüllung und Abwicklung Ihrer Anmeldung erforderlich ist. Bei der verantwortlichen Stelle handelt es sich um die Augsburg vhs, Willy-Brandt-Platz 3a, 86153 Augsburg, Tel.: 0821/50265-55, verwaltung@vhs-augsburg.de
Informationen zu Ihren Rechten (u.a. Auskunft, Berichtigung, Löschung, Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde) und die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhs-augsburg.de
Zusätzlich senden wir Ihnen nach Vertragsabschluss eine Abschrift unserer aktuellen Datenschutzerklärung per E-Mail oder Brief zu.



Augsburger
Volkshochschule