

Warum ist Consent wichtig?  
Wie sensibilisieren wir uns selbst und andere?  
Wie können hilfreiche Umgangsweisen aussehen?

**Sa, 21. November 2026 | Für sich einstehen bei sexuellen Belästigungen – Zivilcourage für FLINTA\***  
Ort: VHS-Studienhaus am Neumarkt  
Uhrzeit: 10:00 – 14:00 Uhr

Sexuelle Belästigungen und Übergriffe sind keine Seltenheit. Sie begegnen insbesondere weiblich gelesenen Personen am Arbeitsplatz, im öffentlichen Raum und in digitalen Umgebungen. Aktuell gibt es eine breite Diskussion über digitale sexualisierte Gewalt und rechtliche Schutzlücken. Oft bleiben Ohnmacht, Sprachlosigkeit, Unsicherheit und die Frage übrig, wie FLINTA\*-Personen sich wehren können, ohne den Eindruck zu haben, mit der Situation alleine zu sein. Genau hier setzt dieser Workshop an: Er will Dich stärken und dazu ermutigen, das Drehbuch selbstbestimmt zu verändern.

Dieser Workshop richtet sich an FLINTA\* (Frauen, Lesben, Inter-, Nicht-binäre, Trans- und Agender-Personen).

**Do, 03. Dezember 2026 | Parolen-Paroli: Argumentationstraining gegen Vorurteile und Demokratiefeindlichkeit**  
Ort: VHS im Bezirksrathaus Mülheim  
Uhrzeit: 17:30 - 21:00 Uhr

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Du willst dagegenhalten, aber die Argumente gehen Dir aus. Du kennst das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft und diffamieren Menschen und ihre Rechte und Würde. Wir erarbeiten in diesem Workshop, wo die Grenzen zwischen demokratischer Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man populistische Behauptungen mit Gesprächsstrategien entkräften kann.

**Datum folgt | Diskussion zum Buch „Widersetzt euch! Wie wir gemeinsam den neuen Faschismus besiegen“ mit den Autoren Michael Kraske und Dirk Laabs**  
Ort: Kalker Buchladen  
Uhrzeit: folgt  
Keine Anmeldung erforderlich

Extrem rechte Positionen gewinnen in Deutschland wieder an Zustimmung. Kraske und Laabs bieten mit ihrem Buch eine praktische Anleitung für alle, wie wir den Aufstieg der extrem Rechten stoppen.

Diskutiert mit uns und den Autoren über sinnvolle, wirkungsvolle und legitime Strategien für den Alltag.

In Kooperation mit dem Kalker Buchladen.



**Datum folgt | Lesung zum Buch “Künstliche Intelligenz und der neue Faschismus” von Rainer Mühlhoff**  
Ort: Kalker Buchladen  
Uhrzeit: folgt  
Keine Anmeldung erforderlich

Der Autor Rainer Mühlhoff untersucht, welche faschistischen Tendenzen sich im Zusammenspiel von Tech-Industrie und Neuer Rechter entwickeln können.

In Kooperation mit dem Kalker Buchladen.



EINE VERANSTALTUNGSREIHE VON

Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms

# STIMME ERHEBEN – WIDERSTAND ZEIGEN!

DEIN EINSATZ FÜR MENSCHENRECHTE UND DEMOKRATIE



## VERANSTALTUNGSPROGRAMM SEPTEMBER – DEZEMBER 2026



Informationen und Anmeldung unter  
[www.koelner-vhs.de](http://www.koelner-vhs.de) oder  
[www.demokratieleben-koeln.de](http://www.demokratieleben-koeln.de)

Nach der großen Resonanz in 2024 und 2025 machen wir als Veranstalter\*innen-Gemeinschaft weiter und führen ab September 2026 diese Bildungsreihe für Dich fort! Wir geben Dir praktische Tipps und vor allem Motivation an die Hand, wie Du dich aktiv(er) und entschieden(er) für unsere offene und demokratische Gesellschaft einsetzen kannst. Wir versuchen mit Dir Antworten auf die drängenden Fragen zu finden, wie wir Menschenfeindlichkeit sowie populistischen und diskriminierenden Aussagen entgegentreten können, wie die Bildung lokaler Netzwerke und Bündnisse gelingen kann – und wie sichere(re) Räume für Betroffene geschaffen werden können.

Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich!

Die Teilnahme ist kostenfrei, sofern nicht anders gekennzeichnet.

Veranstaltungsprogramm September – Dezember 2026

**Mo, 14. September 2026 | Queerfeindlichkeit und antifeministische Agenda – ein Vernetzungsabend**  
Ort: anyway e.V., Köln  
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Antifeminismus und Queerfeindlichkeit in Köln: Tauscht euch mit uns in der Bar des anyway darüber aus, wie die Lage vor Ort ist, welche Akteur\*innen und Gegenbewegungen es gibt und wie die Zivilgesellschaft gestärkt werden kann. Das Projekt “Spotlight – Antifeminismus erkennen und begegnen” gibt einen Einblick in die Akteur\*innen (in Köln) und das Zusammenspiel zwischen Antifeminismus und Queerfeindlichkeit. Die LSBTIQ\*-Jugendeinrichtung anyway und die Melde- und Informationsstelle Queerfeindlichkeit NRW sprechen über aktuelle Entwicklungen und Handlungsoptionen.

In Kooperation mit dem Projekt “Spotlight – Antifeminismus erkennen und begegnen”, anyway e.V. und der Melde- und Informationsstelle Queerfeindlichkeit NRW.



**Mi, 23. September 2026 | Walking & Talking zu Grenzen und Macht in der Stadt: (Un)Sichtbarkeit, Sicherheit und Raum**  
**Route: Rudolfplatz – Gerling Quartier – Brüsseler Platz**  
Ort: Start am Rudolfplatz  
Uhrzeit: 17:30 – 19:00 Uhr

Wir erlaufen uns die Innen- und Altstadt und erkunden dabei neugierig, welche Rolle patriarchale Strukturen in der Stadt spielen und wo Grenzen (un)sichtbar verlaufen. Fragen wie: "Wem gehört die Stadt?" oder "Was macht das städtische Grün / die blaue Infrastruktur in der Stadt so politisch?" werden bei der interaktiven Führung beantwortet – oder debattiert. Es geht jedoch nicht nur um die aktuellen Herausforderungen in Innenstädten, sondern auch darum, Räume für Emanzipation und positive Veränderung in der Stadt besser wahrzunehmen! Wir sprechen u.a. über "Superreiche", den Film "Metropolis" und Privatbesitz im Gewand öffentlicher Infrastruktur.

**Do, 24. September 2026 | Walking & Talking zu Grenzen und Macht in der Stadt: (Un)Sichtbarkeit, Sicherheit und Raum**  
**Route: Rudolfplatz – Aachener Weiher – Grüngürtel – Brüsseler Platz**  
Ort: Start am Rudolfplatz  
Uhrzeit: 17:30 – 19:00 Uhr

Wir erlaufen uns die Innen- und Altstadt und erkunden dabei neugierig, welche Rolle patriarchale Strukturen in der Stadt spielen und wo Grenzen (un)sichtbar verlaufen. Fragen wie: "Wem gehört die Stadt?" oder "Was macht das städtische Grün / die blaue Infrastruktur in der Stadt so politisch?" werden bei der interaktiven Führung beantwortet – oder debattiert. Es geht jedoch nicht nur um die aktuellen Herausforderungen in Innenstädten, sondern auch darum, Räume für Emanzipation und positive Veränderung in der Stadt besser wahrzunehmen! Wir sprechen u.a. über monarchische Spuren in der heutigen Landschaftsarchitektur, die Privilegien einer "grünen" Stadt und Schutzräume.

**Fr, 25. September 2026 | Parolen-Paroli: Argumentationstraining gegen Vorurteile und Demokratiefeindlichkeit + diskriminierungssensible Stadionführung**  
Ort: Rhein-Energie Stadion  
Uhrzeit: 10:00 – 14:30 Uhr

Diskriminierungssensible Führung durch das Rhein-Energie Stadion mit anschließendem Argumentationstraining.

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu. Ein Wort gibt das andere. Du willst dagegenhalten, aber die Argumente gehen Dir aus. Du kennst das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der

Einwanderungsgesellschaft auf, positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft und diffamieren Menschen und ihre Rechte und Würde. Wir erarbeiten in diesem Workshop, wo die Grenzen zwischen demokratischer Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man populistische Behauptungen mit Gesprächsstrategien entkräften kann.

In Kooperation mit der FC-Stadionakademie.



**28. bis 30. September 2026 | Populismus verstehen und souverän reagieren**  
Eine Veranstaltung der Willi-Eichler-Akademie e.V.  
Ort: Tagungs- und Gästehaus St. Georg, Köln  
Uhrzeit: jeweils 09:00 – 17:00 Uhr  
Kostenpflichtig, siehe [www.we-akademie.de](http://www.we-akademie.de)

Populistische Parolen begegnen uns überall: In den Medien, in der Politik, im Netz und im Alltag. Doch wie funktionieren sie, warum wirken sie so stark, und wie kann man sachlich darauf reagieren? In diesem praxisnahen 3-tägigen Seminar lernst Du, populistische Strategien und Rhetorik zu erkennen, Fake News zu entlarven und souverän auf provokante Aussagen zu reagieren. Mit Übungen, Fallbeispielen und Diskussionen stärkst Du deine Medienkompetenz und Kommunikationsfähigkeit – für eine respektvolle, demokratische Streitkultur.

Eine Veranstaltung der Willi-Eichler-Akademie.



**Mo, 12. Oktober 2026 | CONSENT: Nur Ja heißt Ja! – Workshop nur für Frauen**  
Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
Uhrzeit: 18:00 – 21:00 Uhr

In diesem Workshop für Frauen gibt es die Gelegenheit, sich mit dem Thema Consent (dt. Zustimmung, Einwilligung) in geschützter Atmosphäre auseinanderzusetzen. Der Abend erfordert keine Vorerfahrungen und die eigenen Grenzen werden gewahrt.

Wir behandeln folgende Aspekte:  
Was ist Consent?