

Pressemitteilung

09. März 2023

---

Pressemitteilung anlässlich der Vorstellung des neuen Magazins „Zwischen den Zeiten“ – **Achtung Sperrfrist** 09.03.2023 11:00 Uhr

**„Zwischen den Zeiten“- das neue Kursprogramm der Mannheimer Abendakademie**

**Über 1500 Kurse von März bis September 2023 auf 90 Seiten – die vielseitigen Angebote der Mannheimer Abendakademie**

Von „Zeitenwende“ war im Zusammenhang mit dem Krieg in der Ukraine immer wieder die Rede. „Zwischen den Zeiten“ nennt sich das neue Magazin der Abendakademie. „Das Jahr 2022 hat uns alle vor große Herausforderungen gestellt“, sagt Geschäftsführerin Susanne Deß. „Wir wissen nicht, was in den kommenden Monaten noch alles passieren wird, aber wir können uns selbst gut aufstellen und lernen, mit Krisen und schwierigen Lebensumständen besser umzugehen“ so Deß weiter. Dazu gibt es im neuen Programm der Abendakademie viele Kurse und Veranstaltungen, die eine Hilfestellung sein können, Orientierung bieten und Raum für gesellschaftliche und politische Diskussionen schaffen. Ob in privater oder beruflicher Hinsicht bietet das Frühling- und Sommerprogramm viele Möglichkeiten, sich selbst weiter zu entwickeln. Um so flexibel wie möglich auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzugehen, hat die Abendakademie zudem das Angebot im digitalen und hybriden Bereich weiter ausgebaut. Thematisch setzt die Abendakademie mit den drei Themen „Dem Glück auf der Spur“; „Style Dir Dein Leben“ und „Female Spirit“ inhaltliche Schwerpunkte, die jeweils von Aktionstagen im Haus begleitet werden.

**Dem Glück auf der Spur – der Weltglückstag am 20. März 2023**

Die Sehnsucht, glücklich zu sein ist auch in schwierigen Zeiten völlig legitim. Bewusst hat sich die Abendakademie deswegen den Weltglückstag am 20. März ausgesucht, um mit vielen Aktionen und Kursen rund um diesen Tag einen Schwerpunkt zu setzen. Ein Höhepunkt am 20. März ist die Mitsing-Karaoke „Singen macht glücklich“ im großen Saal. Mitsingen können und dürfen alle, die dazu Lust haben. Ab 19:00 Uhr lädt die bekannte Mannheimer Sängerin Jeanette Giese mit dem Pianisten Peter Moss zur Karaoke ein. Ein Erlebnis, das bestimmt glücklich macht! Zudem gibt es verschiedene Sprachkurse mit Gesprächen zum

---

**Marketing und Kommunikation** ▪ Frauke Kühnl, Leitung Kommunikation  
E-Mail [f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de](mailto:f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de) ▪ Tel. 0621 1076-253  
Mobil: 0049 1575 191 1424

**Mannheimer Abendakademie** ▪ U 1, 16 - 19 ▪ 68161 Mannheim  
Tel. 0621 1076-150 ▪ [www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)

Thema Glück sowie Lachyoga und Leckereien in der Küche – das süße Glück im Glas.

### **„Style Dir Dein Leben“ – Aktionstage am 21. und 22. April**

Wir haben die Freiheit, unser Leben selbst zu gestalten. Es in die Hand zu nehmen, wie wir mit den Problemen, Ängsten und Sorgen, die wir haben, umgehen. Wir können uns selbst stärken, aufrecht und aufrichtig durchs Leben gehen. Dazu zählt, wie wir aussehen, wie wir uns fühlen, was wir ausstrahlen. Schmink- und Stylingkurse gehören an den Aktionstagen in der Abendakademie ebenso dazu wie Hilfe zur Selbsthilfe; beispielsweise für Menschen in toxischen Beziehungen. Wichtig ist die Botschaft: Es hilft, sich immer wieder aufzurappeln, auch wenn man eigentlich „keine Zeit“ hat, um etwas nur für sich zu tun. Wer sein inneres Licht zum Strahlen bringt und sich von seiner besten Seite zeigt, stylt nicht nur sein eigenes Leben, sondern auch ein klein wenig die Welt um sich herum. Die Abendakademie bietet viele Kurse an die helfen, ein Leben ganz nah an den eigenen Wünschen und Vorstellungen zu führen.

### **Female Spirit – die Aktionswochen vom 15. bis zum 26. Mai**

Keine Frage. Selbstverständlich hat sich das Frauen-Bild in den letzten Jahrzehnten deutlich zum Positiven gewandelt. Weg von den drei Klischee-K's – Kinder, Küche, Kirche - hin zu mehr Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und beruflicher Teilhabe. Herausfordernd bleibt das Leben trotzdem. Denn irgendwo zwischen Schönheitswahn und Wechseljahren, Kindererziehung und Karriere, unaufgeräumten Wohnzimmern und glatten Instagram-Stories gilt es vor allem nach außen, das Bild „alles im Griff“ zu wahren. Feminin sein, aber auch stark und fähig, „den eigenen Mann zu stehen“. Impulse, Ideen, Gespräche, Ausstellungen, Gesundheitskurse und Diskussionsrunden bietet die Abendakademie in diesen zwei Wochen an. Übrigens nicht nur Frauen, sondern für alle Menschen, die sich vom female spirit begeistern lassen.

### **Die Abendakademie - ein Ort der Begegnung und Weiterbildung**

Neben freien Themen und Schwerpunkten, die mit jedem Kursprogramm neu gesetzt werden, ist die Mannheimer Abendakademie seit Jahrzehnten ein Anlaufpunkt, ein Anker und verlässlicher Partner für viele Menschen, die sich im Leben neu orientieren wollen oder müssen. Täglich besuchen rund 1500 Menschen das Gebäude in den Quadraten. Viele von ihnen kommen beispielsweise in die Integrationskurse, nehmen teil an der Grundbildung, bilden sich im Bereich „Karriere und Beruf“ weiter,

---

**Marketing und Kommunikation** ▪ Frauke Kühnl, Leitung Kommunikation  
E-Mail [f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de](mailto:f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de) ▪ Tel. 0621 1076-253  
Mobil: 0049 1575 191 1424

**Mannheimer Abendakademie** ▪ U 1, 16 - 19 ▪ 68161 Mannheim  
Tel. 0621 1076-150 ▪ [www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)

sind als Kinder oder Jugendliche in der Lernförderung, lernen Deutsch oder eine Fremdsprache. Gerade in Mannheim, einer Stadt, in der sich rund 170 Nationen begegnen, ist ein Ort wie die Abendakademie für die tägliche Begegnung sehr wichtig. „Wir bieten geschützte Freiräume, wir können Fähigkeiten individuell stärken“, sagt Susanne Deß.

### **Das Grundbildungszentrum an der Mannheimer Abendakademie**

Lesen und Schreiben allein reicht nicht aus, um Teilhabe in der Gesellschaft, berufliches Fortkommen und Autonomie im Alltag zu erreichen. Im Grundbildungszentrum Mannheim geht daher das Verbessern der Schriftsprachkompetenz einher mit Angeboten wie finanzieller, kultureller, beruflicher oder digitaler Grundbildung. Der Abendakademie ist es wichtig, diese Themen in der Stadtgesellschaft bekannter zu machen und sie dort auch zu verankern. Beispielsweise durch ein erweitertes Kursangebot im Bereich politische und digitale Grundbildung. Zur Zielgruppe zählen Deutsch sprechende Erwachsene mit und ohne Migrationshintergrund. In Deutschland gelten über sechs Millionen Erwachsene als „funktionale Analphabeten“, in Baden-Württemberg sind über 750 000 Menschen betroffen. In Mannheim sind es rund 30 000 Menschen, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Seit 2022 wird das Grundbildungszentrum vom Land Baden-Württemberg sowie durch EU-Fördermittel über den Europäischen Sozialfonds finanziert. Im Jahr 2022 wurden über die Mannheimer Abendakademie 46 Kurse mit über 850 Teilnehmenden durchgeführt. Angebote im Bereich „Lesen und Schreiben lernen für Deutsch sprechende Erwachsene“ waren bereits vor Gründung des Zentrums das Fundament für die Arbeit in der Grundbildung an der Mannheimer Abendakademie.

### **Integrationskurse an der Abendakademie – eine Erfolgsgeschichte**

Über 1000 beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge angemeldete Integrationskurse – das ist für eine Stadt wie Mannheim eine mehr als beachtliche Zahl. Damit behauptet sich die Abendakademie bundesweit bei allen Volkshochschulen unter den ersten acht Anbietern. Mit dafür verantwortlich sind auch die Integrationskurse und deren Qualität „Uns geht es um mehr als nur Sprache“, sagt Mathias Ludwig, der als stellvertretender Geschäftsführer für den Bereich Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache verantwortlich ist. „In unseren Kursen lernen die Menschen, wie sie in Mannheim besser ankommen können; sie lernen, sich zurechtzufinden“, ergänzt Ludwig. Dabei sei es sehr wichtig, die individuellen Bedürfnisse zu sehen und den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen. In Mannheim leben mittlerweile Menschen aus 167 Nationen. Derzeit bietet die Abendakademie 56 Integrationskurse an, die von über

---

**Marketing und Kommunikation** ▪ Frauke Kühnl, Leitung Kommunikation  
E-Mail [f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de](mailto:f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de) ▪ Tel. 0621 1076-253  
Mobil: 0049 1575 191 1424

**Mannheimer Abendakademie** ▪ U 1, 16 - 19 ▪ 68161 Mannheim  
Tel. 0621 1076-150 ▪ [www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)

1000 Teilnehmenden besucht werden. Davon sind über 320 Geflohene aus der Ukraine. „Für uns als Volkshochschule ist damit auch ein gesellschaftlicher Auftrag verbunden, Menschen aus anderen Ländern zu helfen, hier so schnell und unkompliziert wie möglich Fuß zu fassen“, sagt Susanne Deß. „Die hohe Nachfrage zeigt uns, wie positiv unsere Bildungsarbeit angenommen wird und damit verbunden wie wichtig das Angebot ist, das wir leisten“, so Deß weiter.

### **Eine Brücke in die neue Welt – Kurse für Akademiker:innen aus dem Ausland**

Viele Akademikerinnen und Akademiker mit Migrationshintergrund kommen in Deutschland an und müssen hier feststellen, dass ihr Abschluss nicht anerkannt wird und langjährige Berufserfahrung nicht zählt. Die Brückenkurse der Abendakademie wenden sich genau an diese Menschen. Es gibt Einzel- und Gruppencoachings, Kurse zu Kommunikation, Arbeitsmarkt und Bewerbungsmanagement sowie eine individuelle Beratung. Für viele Menschen war der Brückenkurs der Start in ein neues Berufsleben. Übrigens auch für Mitarbeitende im eigenen Haus, die mit einem Brückenkurs angefangen haben und mittlerweile bei der Abendakademie fest angestellt sind.

Die Mannheimer Abendakademie bietet Kurse aus nahezu allen Lebensbereichen an. Ob Gesellschaft und Nachhaltigkeit, Gesundheit und Fitness, Karriere und Beruf, Kultur, Deutsch als Fremdsprache, Deutsch für den Beruf, Fremdsprachen, Barriere-frei Lernen, Grundbildung oder Lernförderung – über 1500 Kurse auf 90 Seiten: Zukunftsorientiert, lebensnah, hilfreich. Bildung für alle Menschen in Mannheim und in der Region.

*Die Mannheimer Abendakademie zählt zu den ältesten und größten Volkshochschulen Deutschlands. Als öffentliche Bildungseinrichtung ermöglicht sie lebensbegleitendes Lernen und bietet Bildungsangebote für alle Menschen. Sie fördert Teilhabe und Integration und steht für Vielfalt und individuelle Persönlichkeitsentwicklung. Von Gesellschaft und Politik über Karriere und Beruf, Kultur, Gesundheit sowie Tanz und Lebensart bildet die Mannheimer Abendakademie ein breit gefächertes Portfolio für Menschen in nahezu allen Lebenslagen ab.*

---

**Marketing und Kommunikation** ▪ Frauke Kühnl, Leitung Kommunikation  
E-Mail [f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de](mailto:f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de) ▪ Tel. 0621 1076-253  
Mobil: 0049 1575 191 1424

**Mannheimer Abendakademie** ▪ U 1, 16 - 19 ▪ 68161 Mannheim  
Tel. 0621 1076-150 ▪ [www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)