

Zukunft Du hast!

05.03.2026

Pressemitteilung anlässlich der Vorstellung des neuen Programms der Mannheimer Abendakademie „Zukunft Du hast! – mit Achtsamkeit und Respekt“.

Das neue Programm der Mannheimer Abendakademie, das Anfang März erschienen ist, umfasst über 1500 Kurse, die von März 2026 bis September 2026 an der Volkshochschule angeboten werden. Auf 100 Seiten beschreibt das Magazin die vielseitigen Möglichkeiten – von politischer Bildung über Kultur, Gesundheit und Fitness, Tanz, Küche und Lebensart, Fremdsprachen, Barrierefreies Lernen, Digitale Welt, Soft Skills, Nachhilfe und Lernförderung oder Deutsch als Fremdsprache. Gleichzeitig ist das Magazin aber viel mehr als nur ein reines Programmheft. Die Mannheimer Abendakademie setzt damit auch inhaltliche Schwerpunkte.

Mit dem Programmtitel „**Zukunft Du hast – mit Achtsamkeit und Respekt**“ beschäftigt sich die Abendakademie mit der Gestaltung der Zukunft und wie man lernt, mit künftigen Herausforderungen umzugehen. Das betrifft jeden einzelnen von uns aber auch viele Organisationen und Verbände. Ganz aktuell auch die Volkshochschulen und alle Menschen, die Integrationskurse besuchen. Die geplanten Kürzungen betreffen bundesweit rund 130 000 Menschen, allein an der Abendakademie sind es etwa 1000 Betroffene, darunter viele Frauen aus der Ukraine, die nun vorerst nicht mehr an diesen Kursen zur sprachlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Weiterbildung teilnehmen können. Das sind Aufgaben, die schwierig zu bewältigen sind aber dennoch gelöst werden müssen, wenn man die wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung Deutschlands im Blick haben will.

Zukunft als Botschaft – Yoda als Meister

In einer immer komplexer werdenden Welt gibt es in vielen Bereichen keine Verbindlichkeiten, keine Sicherheiten mehr. Dennoch nicht zu resignieren sondern sich aufzustellen mit dem, was man hat, ist das Schwerpunktthema des neuen Magazins. Hier sind Volkshochschulen der geeignete Ort um sich auszutauschen und auch um Rückhalt zu geben. Die Abendakademie versteht sich als Mutmacher für viele Menschen, die jetzt nach Orientierung suchen.

Auf dem Cover des neuen Magazins ist **Yoda** zu sehen, der Meister der Jedi-Ritter. Auch wenn wir nicht in galaktischen Welten leben oder die Abendakademie irgendeinem Jedi-Kult verbunden ist, geht von Yoda eine Botschaft aus. Von dem kleinen Kerl kann man etwas lernen und einige seiner Weisheiten sind im neuen Magazin versteckt. Achtsamkeit und Respekt sind auch für Yoda wesentlichen Werte. Es geht darum, sich nicht anstecken zu lassen von negativem Gedankengut, sondern sich selbst treu zu bleiben und freundlich mit sich selbst und anderen umzugehen. Dazu bietet die Abendakademie in allen Programmbereichen passende Kurse, Seminare, Workshops oder andere Veranstaltungen an.

Gesellschaftliche Herausforderungen – politische Debatten

Volkshochschulen haben die Demokratie in der DNA und sind Orte der politischen Bildung, der Begegnung und der Diskussion. Gemeinsam mit der AWO Mannheim bietet die Abendakademie mit der Reihe „**Mannheimer Impulse**“ ein neues Forum an, um über Solidarität, Soziale Verantwortung und Stadtgesellschaft zu sprechen. Die Talkreihe mit

Marketing und Kommunikation ▪ Frauke Kühnl, Leitung Kommunikation
E-Mail 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

Markus Sprengler und Frauke Kühnl beginnt am 16. April mit dem Thema: „Was hält unsere Stadtgesellschaft zusammen?“. Geplant sind im Jahr 2026 insgesamt vier Termine.

In Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Demokratie und Strategie der Stadt Mannheim bietet die Abendakademie Kurse zur **Unterstützung des Ehrenamts** an. Auch das passt inhaltlich gut zum neuen Programm: Ehrenamt kann zu individueller Teilhabe, gesellschaftlicher Integration und damit zu stabilen demokratischen Strukturen beitragen. Im Ehrenamt in Vereinen, Initiativen und Projekten wird im Kleinen geübt, was im Großen das demokratische Gemeinwesen trägt: Gemeinsame Ziele auf Grundlage demokratischer Regeln und Aushandlungsprozesse zu erreichen.

Neue Schwerpunkte im Bereich der beruflichen Weiterbildung

Neu strukturiert wurde der Programmbereich „Karriere und Beruf“. Mit den Unterteilungen „**Wirtschaft, Recht, Finanzen**“, „**Soft Skills**“ und „**Digitale Welt**“ bietet die Abendakademie zielgenauer die Kurse an, die in der modernen Arbeitswelt gefragt sind.

Im Bereich **Soft Skills** sind das beispielsweise Angebote für den achtsamen und bewussten Umgang mit sich selbst und anderen in der dritten Lebensphase; es geht um Gespräche mit der künstlichen Intelligenz, oder der inneren Ordnung bei äußerem Chaos. Neu in diesem Bereich sind die Kurse zum Thema „Von Mensch und Hund“ – auch hier steht die achtsame Kommunikation im Mittelpunkt, die nicht nur in der menschlichen, sondern auch in der tierischen Begegnung eine wesentliche Rolle spielt.

Die „**Digitale Welt**“ ist ein Bereich, der kontinuierlich mit den neuen Herausforderungen durch ChatGPT und künstlicher Intelligenz wächst. Ein Höhepunkt ist die digitale Schnitzeljagd durch Mannheim, eine Mitmachaktion vor allem für Menschen, die bisher noch nicht so viele Erfahrungen im Umgang mit Smartphones, Apps und digitalen Routenplanern haben.

Zwischen Wirtschaftskrise, Aktienkursen und Rentenniveau wird es für den einzelnen immer schwieriger, sich zu orientieren. Der Bereich „**Wirtschaft, Recht, Finanzen**“ bietet hier eine Übersicht, welche Entscheidungen finanziell wichtig für die eigene Zukunft sind.

Achtsamkeit in den Bereichen Gesundheit, Tanz und Lebensart

Von „Mindful Eating“ bis „Tanz mal drüber nach“ gibt es gerade beim Kochen und Tanzen viele Möglichkeiten der achtsamen Verbindungen von Körper, Geist und Seele. Ob japanische Teezeremonie oder buddhistische Küche, ob Paartanz oder klassisches Ballett an der Stange; hier steht das eigene Wohlbefinden und das gemeinschaftliche Erleben im Mittelpunkt.

In der Sparte Gesundheit bietet die Abendakademie mit dem neuen Semester erstmals auch **Rehasport** an. Mit einer entsprechenden ärztlichen Verordnung für die Sportart Gymnastik können Betroffene kostenfrei an dem Angebot teilnehmen. Die Kurse gibt es einmal in der Woche donnerstags um 10 Uhr.

Ebenfalls neu ist die Reihe „**Willkommen im Elternsein**“ – für den achtsamen Start mit dem Baby nach der Pikler-Pädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler, die im 20. Jahrhundert neue Wege in der Kleinkindpädagogik beschritten hat.

Marketing und Kommunikation ▪ Frauke Kühnl, Leitung Kommunikation
E-Mail 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

Ein Highlight im Bereich Gesundheit ist die Veranstaltung „**Menopausen Queen**“ mit der bekannten Journalistin, Moderatorin und Autorin Kerstin von der Linden. Mit Würde, Witz und Widerstandskraft begegnet sie dem ganz persönlichen Klimawandel in den Wechseljahren.

Out of the Box – Dinge neu denken

Feste Rahmen auch mal zu sprengen und Angebote neu zu denken und zu gestalten gehört zu den wesentlichen Aufgaben einer Volkshochschule. In diesem Sinn wurde aus dem Café der Abendakademie vorübergehend **the Box**. Ein neuer Ort mit neuen Ideen, gedacht als Showroom, literarischen Treffpunkt, politische Diskussionsinsel oder kreative Werkstatt. Die Box ist das Schaufenster der Abendakademie und zeigt, was wir zu bieten haben. Das ist bunt und lustig, gesellig und vielfältig, hintergründig und aufregend. Auf jeden Fall ist es ein Platz für Phantasie und neue Denkanstöße.

Das neue Magazin „Zukunft Du hast – mit Achtsamkeit und Respekt“ liegt in der Abendakademie und an anderen öffentlichen Orten in Mannheim kostenfrei aus. Das Magazin zeigt nur einen Ausschnitt des gesamten Programms auf, denn fast täglich kommen neue Kurse und Angebote dazu, die auf der Website der Volkshochschule zu finden sind.

**Hier geht es zum aktuellen Programm der Mannheimer Abendakademie:
www.abendakademie-mannheim.de**

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 ▪ 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