

*1786

Wissenswerte
Seiten unserer
HEIMAT

Neu starten:

Wendepunkte im Leben

Vom Moor fasziniert

Warum die Magie des Moores den Naturfotografen Willi Rolfes die Hektik des Alltags vergessen lässt.

Hightech in Heimarbeit

Ein Motorrad, das weder Lärm noch Abgas erzeugt und modular gedacht ist, gibt's nicht? Gibt's wohl: dank des Garagen-Start-ups von David Schoone.

„MixVerliebt“

Als Katja Suhr ihn kennenlernte, war es um sie geschehen: Der Thermomix bildet das Herzstück von Küche und Beruf.





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dem Leben gelingt eine Wende nicht immer so geschmeidig wie dem Oldenburger Kitesurfer Jannis Maus auf dem Bild. Sie kann einschneidend, schmerzhaft und unterschiedlichen Ursprungs sein. In der Regel bringt sie eine Erkenntnis, eine Veränderung mit sich. Denn wer an einen Wendepunkt kommt, sieht sich gefordert, einen Weg aus der (Krisen-) Situation zu finden.

Wie die Menschen aus dem Fokusthema dieser Ausgabe. Darin erzählt unter anderem Reitlehrer und Mentalcoach René Baumann, wie er sich nach einem Reitunfall auf zweifache Weise ins Leben zurückkämpfen musste, und Viviane Michaelis, was auf ihre Abkehr vom Model-Business folgte.

Eine Lösung anderer Art hat David Schoone mit seinem Start-up „Envecotricity“ gefunden: Da es ein schlankes, modulares E-Motorrad noch nicht gab, entwickelte er es kurzerhand selbst. Maschinen sind faszinierend – das gilt nicht nur für den jungen Ingenieur, sondern auch für Katja Suhr. Ihr hat es das Kochen mit dem Thermomix so angetan, dass sie es unter dem Namen „MixVerliebt“ zur erfolgreichen Rezeptbuchautorin, Influencerin und Beraterin geschafft hat.

Um noch einmal auf Jannis Maus zurückzukommen: Er verrät im ehrlichen Dutzend, was Kitesurfen mit seinem Schulweg zu tun hat, sein schönstes Erlebnis bei den Olympischen Spielen in Paris war und ihm beim monatelangen Reisen fehlt.

Viel Freude und neue Impulse beim Lesen!

Herzliche Grüße aus der Nähe

Ihre Jutta Schinzing

*aus dem LzO-Redaktionsteam *1786*



Inhalt

FOKUSSIERT

06 *Neu starten:* Wendepunkte im Leben

UNTERWEGS

18

Lieblingsort: Berner Orgel

Das Instrument ist Einzelstimme und Orchester in einem und ein unvergleichliches Klangerlebnis, weiß Natalia Gvozdkova. Als Organistin spielt – und spürt – sie die Orgel in Berne.

20

Lieblingsort: Goldenstedter Moor

Wer Willi Rolfes sucht, findet ihn meist am „Großen Moor“. Über eine Naturlandschaft, die nahezu mystisch ist.

22

Faktastische Moorkultur

Mal führt ein Holzsteg, mal eine Bahn, mal kein Weg hindurch: Das Moor gibt nicht alles frei – vielleicht fasziniert es uns genau deswegen.



24

Warum *1786?

In diesem Jahr wurde die „Ersparungscasse für das Herzogthum Oldenburg“, die heutige LzO, gegründet. Damit ist sie die älteste durchgehend geschäftstätige Sparkasse der Welt.

CLEVER

24

Vornewegdenker

Weder ein Crash noch Lieferprobleme haben David Schoone aufgehalten. Das Ergebnis: ein modulares E-Motorrad.

26

Money Talks

Wie sich das Einkommen in allen Lebenslagen absichern lässt.



34

MENSCHLICH

28

LzO-Mitarbeiter im Porträt

Mehrere Stunden pro Woche engagiert sich Arndt Spille für die Oldenburger Tafel – nicht nur gut, sondern auch gern.

34

Das ehrliche Dutzend

Jannis Maus durfte als Kitesurfer bei den Olympischen Spielen antreten, trotz den Naturelementen und promoviert. Eine der zwölf Fragen lautet darum: Kann er auch etwas nicht?

GESCHMACKVOLL

30

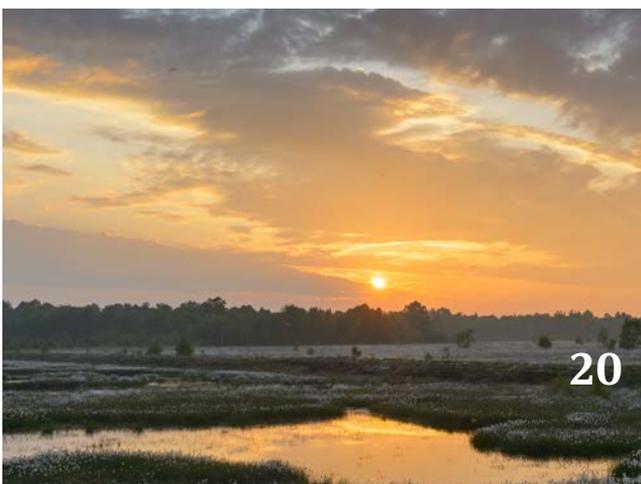
Die Mischung macht's

Katja Suhr hat viel Spaß am Kochen – erst recht mit dem Thermomix. Heute ist sie mit „MixVerliebt“ erfolgreich.

+ drei Rezeptideen zum Ausprobieren



30



20

Neu starten:

Wendepunkte im Leben

Ein lebensgefährlicher Unfall, der Anblick massiver Umweltzerstörung, ein drohender Verlust oder Burn-out: Die Menschen in diesem Artikel verbindet, dass sie etwas Tiefgreifendes erlebt haben; ein Ereignis oder eine Entwicklung von großer Tragweite. Und dass sie aus diesem Wendepunkt gestärkt hervorgegangen sind – mit mehr Zufriedenheit, Selbstbewusstsein, Sinn. Und nicht selten sogar mit Erfolg.

Jetzt gewinnen:

3 VHS-Gutscheine
für neue Perspektiven
im Wert von je 100 €



FOKUSSIERT



Sie können sich ankündigen oder aus dem Nichts kommen. Sie können sich eher zaghaft bemerkbar machen oder mit voller Wucht. Sie können zu subtilen Veränderungen führen oder auch einen radikalen Wandel bewirken. Die Rede ist von Wendepunkten. Jeder Mensch hat sie schon einmal erlebt. Wessen Dasein verläuft schon geradlinig, ohne Kurven? Ohne Aufs und Abs?

Jürgen Maier kann für sich ganz klar sagen: seines nicht. Er weiß noch genau, wie er im Garten stand, als er von der folgenreichsten Zäsur seines Lebens erfuhr. Zwischen die Beine eine Flasche mit Nitro-Verdünner geklemmt. Der Tag war heiß und der Druck auf der Flasche so hoch, dass sie kurz zuvor geplatzt war. Dann kam seine Frau mit der Nachricht: Die Tochter sei mit lebensgefährlichen Kopfverletzungen ins Krankenhaus eingeliefert worden. Der Schock ist überwältigend. Es kam Jürgen Maier vor, als würde sich vor ihm der Boden auftun und er darin versinken. Den hochgiftigen Nitro-Verdünner wäscht er sich erst Stunden später von der Haut.

Erst Grauen, dann grenzenlose Erleichterung

Am nächsten Tag fährt er von Wardenburg ins Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf zu seiner Nadine, der älteren der beiden Töchter. Sie hatte einen so schweren Schlag auf den Kopf erlitten, dass das Auge aus der Flucht gerissen worden war. Der

Anblick: „Das Grausigste, das man erleben kann“, wie Maier selbst mit fast zehn Jahren Abstand sagt. „In diesem Moment erschien undenkbar, dass Nadine je wieder würde sehen können.“ Doch die damals 41-Jährige hat Glück: In mehreren Operationen können Auge und Sehvermögen gerettet werden. Die Erleichterung, die Jürgen Maier spürt, lässt sich kaum in Worte fassen. Und das Gefühl der unendlichen Dankbarkeit, das ihn überkommt.

In ihm wächst das Bedürfnis, etwas zurückzugeben – sozusagen ein Dankeschön an das Schicksal. Wie genau, dazu kommt ihm die passende Idee in einer Oldenburger Augenarztpraxis. Dorthin begleitet der Vater seine Tochter einmal pro Woche zur Anschlussbehandlung. Hier fällt sein Blick auf ein Plakat der Christoffel Blindenmission (CBM), die mithilfe von Spenden Kindern in finanziell prekären Lebenslagen ermöglicht, ihr Augenlicht zu behalten oder wiederzugewinnen. „Das war für mich ein Schlüsselmoment“, erzählt Jürgen Maier rückblickend. „Ich habe mich an meine Zeit als Band-Musiker in den 1970er-Jahren erinnert und dachte: Warum nicht mit Musik Spenden sammeln?“ Er wird sofort aktiv – erwirkt bei der Stadt Oldenburg eine Genehmigung als Straßenmusiker, besorgt sich das nötige Equipment und legt los. Mit Gesang, Gitarre und Hintergrund-Sound füllt sich seit 2018 die Spendenbox, deren Inhalt Maier an die CBM weiterreicht.

Entscheidend: die Sichtweise

Für ihn ergibt sich so ein nahezu logischer Zusammenhang: „Das Schlimme musste passieren, damit

das Gute daraus hervorkommen konnte.“ Die Sichtweise von Jürgen Maier ist ein gutes Beispiel für das, was Expertinnen und Experten aus dem Bereich Psychologie bei der Verarbeitung von Schicksalsschlägen beobachten: Entscheidend ist, dass der Fokus nicht auf der Frage liegt, warum etwas geschehen ist, sondern wozu. Also auf der kons-



truktiven, sinnstiftenden Ebene. Wer dem Erlebten etwas Positives abgewinnen kann, überwindet es leichter. „Diejenigen, die besser zu-recht kommen, haben in der Regel eine höhere Akzeptanz. Sie können früher annehmen, was geschehen

ist und was das mit ihnen macht“, beschreibt es die Neurobiologin Dr. Angela Kurylas-Schneider (siehe Interview auf Seite 13). So könnten sie schneller ins Handeln kommen, sich wieder eine Perspektive ver-schaffen.

Insgesamt scheint diese Resilienz, also die Fähigkeit des Menschen, Schicksalsschläge zu bewältigen, er-staunlich ausgeprägt. Das gilt selbst für traumatisierende Erlebnisse, wie George Bonanno festgestellt hat. Er ist Professor für Psychologie am Teachers College der Columbia Uni-versity und leitet dort das „Labor für Verlust, Trauma und Emotionen“. Im Rahmen einer Studie befragte Bonanno über 2.700 Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt New York sechs Monate nach den Anschlägen auf das World Trade Center am 11. September 2001. 65 Prozent berichteten in Zusammenhang mit dem Ereignis lediglich von einem oder auch gar keinen An-zeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung. Selbst von den Betroffenen, die während des An-schlags in einem der Türme oder an Rettungsmaßnahmen beteiligt waren, gab die Hälfte an, nur wenige oder keine Symptome wie Depressio-nen oder Angstzustände zu haben.¹

Neben Resilienz spiele laut Kurylas-Schneider noch ein zweiter Aspekt eine wesentliche Rolle beim Um-gang mit Krisen: Selbstkenntnis.



**REITUNFALL:
SICH ZURÜCKKÄMPFEN**

MENTALE STÄRKE ALS SCHLÜSSEL

Eine Hindernisstange im Sand des Reitplatzes. Ein Pferd, das beim Tritt darauf erschrickt und scheut. Dann liegt René Baumann am Boden. Dieser kurze Moment gibt seinem Leben eine Wendung. Als sein Pferd sich von ihm abwälzt, bleibt er schwerstverletzt zurück. René Baumann schreit – „aber nicht vor Schmerzen, sondern aus Frust“. Plötzlich steht für den damals 15-Jährigen alles infrage: das Reiten, die Karriere als Profisportler, überhaupt die Fähigkeit, je wieder seine Beine zu bewegen. Er kämpft sich ins Leben und in den Sattel zurück. Doch bald stellt er fest, dass neben dem Körper auch der Kopf genesen muss: Im Wettkampf blockiert Baumann. Der Schlüssel liegt für ihn darin, mentale Stärke zu entwickeln. Rückbli-ckend ein zweiter Wendepunkt. Mit seinem Wissen hilft er zunächst sich selbst dabei, seine Ängste zu überwinden. Heute begleitet er auch andere Sportlerinnen und Sportler auf ihrem Weg zurück – und nach vorn.




René Baumann war zu
Gast im Podcast *1786 trifft.
→ Gleich reinhören!




Was seine Arbeit als Mentaltrainer erfüllend macht, erzählt René Baumann auf *1786 Online.



„Je besser Betroffene einordnen können, welche Prozesse in ihrem Kopf ablaufen und welche Phase sie gerade durchlaufen, und je mehr sie darüber wissen, wie sie veranlagt sind und was ihnen guttut, desto besser können sie mit der Situation

umgehen“, so die Expertin. Menschen würden nicht selten im Laufe ihres Lebens Erfahrungen sammeln, wie sie in solchen Situationen reagieren. „Dieses Wissen rufen sie intuitiv ab und können darauf vertrauen. Denn sie haben gelernt, dass es für sie funktioniert.“



KARRIEREWECHELSEL:

WISSEN, WAS WIRKLICH ZÄHLT

VOM JETSETTEN ZUM WELTRETZEN

Sie führte das Leben, von dem viele Mädchen träumen: Als gefragtes Fotomodell flog Viviane Michaelis um die Welt, lief über Laufstege in Mailand und Paris, zierte die Cover von Fashion-Magazinen. Doch der Glamour hatte Schattenseiten: „Er ist mit großem psychischen Druck verbunden – und einer verheerenden Umweltbilanz.“ Der Bruch erfolgte schließlich in Australien. Bei einem Tauchgang führte das sterbende Great Barrier Reef dem jungen Model vor Augen, dass es so nicht weitergehen konnte. Statt lange Strecken zu kurzen Shootings zu fliegen, begann Michaelis in Oldenburg ein Studium der Umweltwissenschaften, engagierte sich bei „Fridays for Future“ und in der Lokalpolitik. Heute setzt sie auf das Innere ihres Kopfes, nicht auf das Äußere. Von der einstigen Glitzerwelt vermisst sie wenig, denn: „Zum ersten Mal in meinem Leben fühle ich mich richtig frei.“

*Auf welche Erlebnisse
Viviane Michaelis heute noch
ungläubig zurückblickt,
erfahren Sie hier:*



Everybody's Darling bis zum Burn-out

Ebenjene Selbstkenntnis kam Martina Gercken* zugute. Ihr Wendepunkt war nicht plötzlich da, sondern verlief als eine sich stetig zuspitzende Entwicklung, an deren Ende 2022 ein Burn-out stand. Oder vielmehr: der Ausstieg aus dem Job, bevor der totale Zusammenbruch gedroht hätte. Denn die Signale des nahenden Burn-outs kannte Gercken schon – die zunehmende Müdigkeit, die Dünnhäutigkeit, das Gefühl des Ausgebranntseins. 2013 war sie schon einmal an diesem Punkt. Trotzdem machte sie zunächst weiter, bis sie eines Tages im Büro vor Erschöpfung anfang zu weinen. Aufgrund ihrer Vorerfahrung wusste sie, dass sie jetzt handeln musste. Es folgte die Rücksprache mit Arzt und Therapeutin, dann die Krankschreibung. „So konnte ich gerade noch eine Erschöpfungsdepression abwenden“, sagt Gercken.

Spricht sie heute über diese Zeit, wirkt die 43-Jährige sehr aufgeräumt. Klar habe das Arbeitsumfeld eine Rolle gespielt. Damals arbeitete sie als Projektmanagerin für ein Oldenburger Dienstleistungsunternehmen. Die Branche: schnelllebig. Das Arbeiten: unter großem Zeitdruck. Der Anspruch: hoch. Ebenso wie ihr eigener. „Ich wollte immer perfekt abliefern, Everybody's Darling sein“, erzählt Gercken. Deswegen sagt sie auch, dass ihre Persönlichkeit einen Einfluss auf die Zuspitzung der Situation hatte. Die Schwierigkeit etwa, sich abzugrenzen, Nein zu sagen – beruflich wie privat. Und auch die Neigung, den Selbstwert vom Job abhängig zu machen.

Nichts mehr zu leisten, sei anfangs schwer auszuhalten gewesen, beschreibt es Martina Gercken. Aber dann sei ihr das Ausmaß ihrer Situation bewusst geworden: „Hier geht es um mich und meine Gesundheit. Ich konnte mir endlich selbst die Erlaubnis geben, dass ich mir die Zeit nehme, gesund zu werden.“ Sie blieb krankgeschrieben, ging auf Kur und traf dann

sogenanntes „expressives Schreiben“ betrieben, also über Gedanken und Gefühle zu traumatischen Erlebnissen, fühlten sich direkt nach dem Schreiben besser im Vergleich zur Kontrollgruppe. Auch Wochen später war der Effekt spürbar; wer zu tiefgehenden emotionalen Themen schrieb, ging außerdem nur halb so oft zum Arzt.²

15 BIS 30 MINUTEN

am Tag über tiefe Gefühle und traumatische Erlebnisse zu schreiben, reichen aus, um sich besser zu fühlen – und auch seltener zum Arzt zu müssen.²

eine fundamentale Entscheidung: nicht in den Job zurückzukehren. Genau die richtige, wie sich zeigen würde. Denn Martina Gercken hat viel nachgedacht – über sich, über ihr Leben, über das, was ihr wirklich etwas bedeutet. Und dabei eine wesentliche Erkenntnis gewonnen: „Was mir wirklich Freude macht, ist mit meinen Erfahrungen und meinem Wissen dafür zu sorgen, dass es anderen Menschen gut geht.“

Die Art des Verarbeitens ist individuell

Eine Routine hat ihr bei der Bewältigung des Burn-outs besonders geholfen und ist seitdem Teil ihres Alltags: Sie schreibt Tagebuch. Sogar ein eigenes Journal hat Martina Gercken entwickelt. Dass Schreiben hilft, Lebenskrisen zu verarbeiten, ist wissenschaftlich erwiesen. Erstmals dazu geforscht hat Psychologieprofessor James Pennebaker von der University of Texas in den 1980er-Jahren. Teilnehmende, die

Wie Menschen mit einem tiefgreifenden Erlebnis umgehen, bleibt jedoch höchst individuell. Während sich die einen nach einem Verlust oder Trauma in Betriebsamkeit stürzen und die Nähe zu Familie oder Freundinnen und Freunden suchen, ziehen sich andere zurück, reduzieren ihr Alltagsleben und soziale Kontakte auf ein Minimum. Während die einen ihre Gefühle unterdrücken, lassen andere sie zu. Sogar aufrichtig zu lachen, kann beim Verarbeiten helfen, wie George Bonanno in seiner oben erwähnten Studie schreibt. Ein Richtig oder Falsch gibt es nicht. Der Wissenschaftler hält auch fest, dass für mentale Widerstandsfähigkeit insbesondere entscheidend sei, „einen bedeutungsvollen Sinn im Leben zu finden“³ (übersetzt von der Red.). Hier taucht sie wieder auf, wie bei Jürgen Maier und Martina Gercken: die Sinnhaftigkeit.



* Name von der Redaktion geändert; Quellen: ¹ Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*, 59, 20-28. ² Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (in press). Expressive writing and its links to mental and physical health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology*. New York, NY: Oxford University Press. ³ Bonanno, G. A. (2004), ebd.



Eine versöhnliche Botschaft

Menschen geraten aus unterschiedlichen Gründen an Wendepunkte. Sie erleben den Einstieg ins Berufsleben, die Geburt ihres Kindes, die eigene Heirat. Aber auch private Schicksalsschläge. Aber selbst wenn ein erschütterndes Ereignis widerfahren sei, für den gelte nach Meinung von Neurobiologin Kurylas-Schneider: „Die versöhn-

liche Botschaft lautet, dass es wirklich jede und jeder aus solchen Krisensituationen herauschaffen kann.“

Bei Jürgen Maier und Martina Gercken stimmt diese Annahme. Sie haben ihrem Wendepunkt einen Sinn verliehen. Er hat sie zum Nachdenken angeregt, auf Ideen gebracht, auf einen bestimmten Weg geführt. Maier sammelt trotz seiner mittlerweile 85 Jahre weiterhin Geld für die Blinden-

mission. Auf seine öffentlichkeitswirksamen Auftritte bei regionalen Radio- und TV-Sendungen hin kommen Spenden teils in Millionenhöhe zusammen. Martina Gercken ist nach Berlin gezogen und steht kurz davor, sich selbstständig zu machen. Als Stressmanagerin will sie andere dabei unterstützen, einen Burn-out zu überwinden oder – besser noch – ihn zu vermeiden. Die Zäsur in ihrem Leben hat beide zu den Menschen werden lassen, die sie heute sind. ■

**PRODUKTINNOVATION:
DIE ZEICHEN DER ZEIT ERKENNEN**

ALTE WURZELN, NEUE WEGE

Es war ein historischer Schritt: 180 Jahre lang war die Rügenwalder Mühle für Fleischverarbeitung bekannt, als 2014 die ersten vegetarischen Produkte mit dem markanten Mühlenlogo auf den Markt kamen. „Wir sind dafür anfangs durchaus belächelt worden“, weiß Claudia Hauschild, Leiterin der Unternehmenskommunikation. Doch der Betrieb aus Bad Zwischenahn war der Zeit schlicht voraus. Aufmerksam hatte er beobachtet, dass Themen wie Tierwohl, Klima und Gesundheit zunehmend höher bewertet wurden. „Das haben wir als Chance interpretiert und mutig gehandelt“, erklärt Hauschild. Heute erzielt Rügenwalder Mühle gut 60 Prozent des Umsatzes mit vegetarischen und veganen Produkten. Doch auch Fleisch ist weiterhin im Angebot, wie Hauschild betont: „Wir holen alle an einen Tisch.“ Das Unternehmen bleibt also das alte – und hat sich dennoch neu erfunden.



*Mehr zu den "alten Wurzeln und neuen Wegen" von Rügenwalder auf*1786 Online:*



Neurobiologin Dr. Angela Kurylas-Schneider

Mit dem Gehirn das Denken lenken

Wie funktioniert unser Gehirn? Wir nutzen es ununterbrochen, aber nur selten, um eben diese Frage zu stellen. Die Folge: Das Wissen darüber, wie Wissen entsteht, ist begrenzt. Für Dr. Angela Kurylas-Schneider gilt das nicht. Die Neurobiologin hat sich nach einer Karriere in der Wissenschaft als Businesscoach und Beraterin selbstständig gemacht. Ihr Ziel ist, mehr Verständnis für das unbekannte Organ zu wecken.



Schlechte Nachrichten gehören zum Leben. Trotzdem fühlen sich viele Menschen überfordert, wenn sie ein Schicksalsschlag trifft. Warum?

In solchen Momenten wird unser neuronales Alarmsystem aktiviert. Wir reagieren mit Reflexen, Instinkten und eingefahrenen Mustern, das komplexe Denken hingegen wird blockiert. In diesem Stressmodus treffen wir deshalb schlechtere Entscheidungen. Das Ziel muss also sein, ihn zu verlassen und über unsere Sinne zum komplexen Denken zu gelangen. Dort liegen die guten Lösungen.

Was kann man als Betroffener dafür tun?

Das hängt auch davon ab, was für ein „Stress-Typ“ man ist. Es gibt grundsätzlich drei tief verankerte Handlungsimpulse: Kämpfen, Flüchten oder Totstellen. Um aus dem Stress- in den Denkmodus zu kommen, müssen wir den instinktiven Handlungsimpuls wahrnehmen, akzeptieren und regulieren. Für manche kann dabei eine körperliche Aktivität wie Joggen helfen, andere verkriechen sich lieber auf dem Sofa. Wichtig ist, dass man sich selbst kennt und das tut, was einem hilft.

Und im Gehirn selbst? Lässt sich da auch etwas beeinflussen?

Wir können unser Denken durchaus steuern, manchmal schon mit einfachsten Mitteln. Ein Beispiel: Befindet man sich im Stressmodus, dann sind die Muskeln angespannt, die Atmung ist flach. Wenn man nun aber bewusst tief ein- und ausatmet, dann sendet man ein reziprokes, also ein gegenteiliges Signal der Entspannung an das Gehirn. Das wiederum gibt dieses Signal zurück an den Körper, sodass ein sich selbst verstärkender Kreislauf entsteht – man beruhigt sich.

Nehmen wir an, das hat funktioniert: Der akute Stress ist weg, aber die schlechte Nachricht bleibt. Damit sind wir beim nächsten Schritt. Nach der akuten Stressphase können wir uns mit Gefühlen beschäftigen. Sie sind die Sprache des Gehirns und dienen zur Bewertung der Situation sowie der Bereitstellung von Handlungsimpulsen. Es gibt ja fünf Grundgefühle: Angst, Wut, Freude, Trauer und Scham. Sie alle sind in gesunden Maße nützlich – die Kunst ist, sie für sich selbst zu nutzen.

Wie genau macht man das?

Dafür gibt es kleine Hilfestellungen. Möchte ich etwa eine Trauerphase überwinden, kann es helfen, mich zu fragen: Wo bin ich? Was sehe ich? Was rieche ich? Ich aktiviere also meine Sinne. Das hat nichts mit meinem Problem zu tun, aber diese Fragen sind für das Gehirn leicht zu beantworten und aktivieren andere Gehirnareale. Man könnte sagen: Wir erschließen uns neue Denkmöglichkeiten. Allein das kann schon viel bringen!

*Wie kann man das Gehirn klug nutzen?
Dazu gibt *1786 Online fünf hilfreiche Tipps:*



Das Kreditmanagement der LzO

Teamwork für die Trendwende

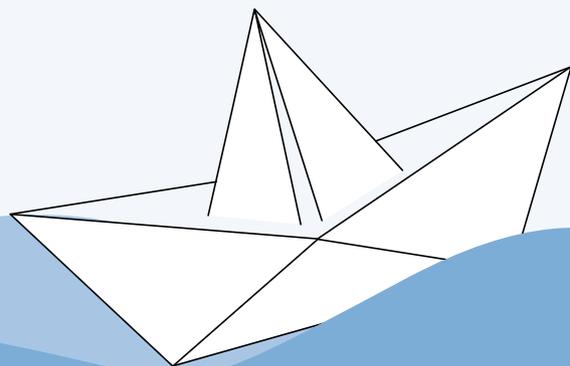
Wer hier eine Rechnung nicht bezahlt, da eine Ratenzahlung vergisst oder dort eine spontane Investition tätigt, der gerät finanziell schneller in den roten Bereich als gedacht. Für kurzfristige Überziehungen gibt es den flexiblen Dispositionskredit. Wachsen jedoch die Dimensionen und wird eine Umkehr unwahrscheinlicher, kommt das Kreditmanagement der LzO ins Spiel. Das Team von Klaus Schicke springt ein, wenn es ohne Unterstützung nicht mehr weitergeht. Es kann nicht immer helfen – aber erfreulich oft.

Wenn bei Klaus Schicke das Telefon klingelt, ist Handeln gefragt. Denn es sind die schwierigen Fälle, die auf seinem Schreibtisch landen. Der 58-Jährige wird dann eingebunden, wenn die Dinge nicht mehr nach Plan laufen und es zu Zahlungstörungen kommt, sowohl bei Privat- als auch bei Firmenkundinnen und -kunden. „Unsere Abteilung wurde einmal mit einer Notaufnahme verglichen“, schmunzelt der erfahrene Finanzexperte – wohl wissend, dass in dieser Übertreibung ein Körnchen Wahrheit steckt.

Die Einzelfälle unterscheiden sich stark und spiegeln die Breite des Lebens wider – von Schicksalsschlägen bis Fehlverhalten. Eine Gemeinsamkeit gibt es jedoch: „Die Erkenntnis, in Schwierigkeiten zu stecken, kommt meist sehr spät. Manchmal zu spät“, weiß Schicke. Dabei könne vieles vermieden werden, wenn das offene Gespräch mit der Sparkasse frühzeitig gesucht würde. Das Kreditmanagement trete deshalb möglichst schnell mit den Betroffenen in Dialog und diene ihnen als Sparringspartner: „Gemeinsam machen wir uns dann an eine Rückkehr in ruhigere Fahrwasser.“

Mit Teamwork zur Trendwende

Schicke ist sich bewusst, wie aufwühlend die Situation für seine Kundinnen und Kunden ist. „Man muss da vorsichtig rangehen. Klar im Ziel, aber locker im Ton“, beschreibt er das Vorgehen. Der Konsolidierungsprozess selbst ist zeit- und arbeitsintensiv, aber geprägt von einer starken Lösungsorientierung. „Man kann sich das vorstellen wie einen Krankenhausaufenthalt“, wählt der Kreditfachmann einen weiteren Vergleich aus



der Medizin. Hier wie dort bekomme man für einen bestimmten Zeitraum größtmögliche Aufmerksamkeit und eine individuelle Therapie. „Nach erfolgreicher Behandlung geht es zurück in den Alltag – dort muss man

Tatsächlich kann sich die Erfolgsquote des LzO-Kreditmanagements sehen lassen: Sie liegt bei etwa 65 Prozent. Zudem sei der Anteil dieser Fälle am gesamten Kreditbestand verschwindend gering. „Bei den Firmenkundinnen und -kunden sprechen wir von weniger als drei Prozent, im Privatkundenbereich steht eine Null vor dem Komma“, ordnet Schicke ein.

„GEMEINSAM MACHEN WIR UNS DANN AN EINE RÜCKKEHR IN RUHIGERE FAHRWASSER.“

Klaus Schicke, Kreditmanagement der LzO

sich dann wieder selbst bewähren.“ Anders als bei einem Krankenhaus freuen sich nicht alle über die „Entlassung“: „Manche verzichten nur ungern auf unsere Unterstützung. Sie spüren, dass Know-how von außen hilfreich sein kann.“

Finanzielle Schieflagen können vorkommen. Wird aus kurzfristigen Überziehungen ein Dauerzustand, zählt aber die eigene Verantwortung. Erste Schritte auf dem Weg zur Trendwende: frühzeitig den Kontakt zur Sparkasse suchen und eine offene Kommunikation pflegen. Viele weitere müssen folgen, jedoch in Begleitung der Fachleute des LzO-Kreditmanagements. Mit ihm geht es wieder in ruhigere Fahrwasser. Nicht immer – aber erfreulich oft.

*1786 TRIFFT

Der Podcast zum Oldenburger Land



JAN GEORG SCHÜTTE
Schauspieler und Regie-Revolutionär



SILKE MÜLLER
Digitalexpertin und Bestsellerautorin



JANNIS MAUS
Profi-Kitesurfer und Olympiateilnehmer



WIEBKE LEHMKUHL
Konzert- und Opernsängerin



STEFAN NIEMEYER
Unternehmer und „Rastafari“



LENA WEIRAUCH
Psychologin und KI-Unternehmerin

*1786 trifft – jetzt überall streamen, wo es Podcasts gibt:



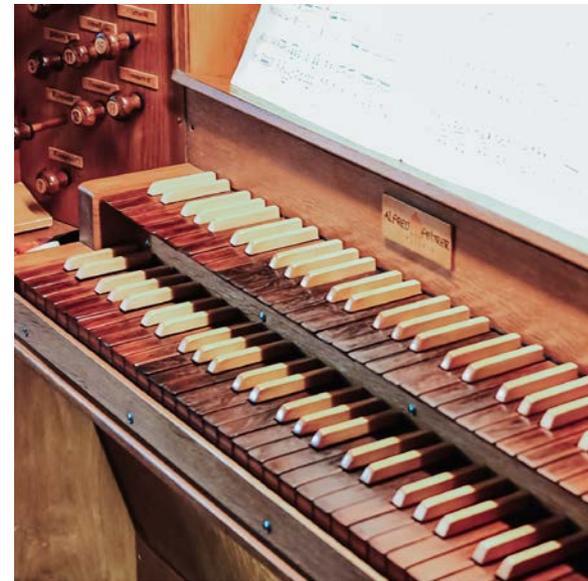
Unerwartete Welten

Die Dynamik des Alltags kann ganz schön einnehmend sein. Was wir denken, was wir tun, ist auf Effizienz gepolt; der Blick nach vorne, auf das Geradeaus gerichtet. Wie fokussiert wir sind, merken wir oft erst, wenn wir die Augen wieder wandern lassen. Wenn wir Details, Kontraste wahrnehmen, längst Bestehendes neu entdecken. Ein gutes Beispiel: Häuserfassaden. Wer einmal bewusst die Augen hebt, dem offenbart sich manch unerwartete Welt – wie die architektonisch spannungsvolle, elegante Fassade des Schlaun Hauses in Oldenburg. Also, statt kopflos lieber: Kopf hoch!

Fotografin:
Nadine Wiegmann
aus Oldenburg

Nähe ist, mal die Perspektive zu verändern





Die Schwingungen der Berner Orgel erfüllen den Raum und vor allem die Menschen



Das Oldenburger Land bietet unzählige charmante Orte. Eben: Lieblingorte. Die Bewohnerinnen und Bewohner der Region stellen sie vor. In dieser Ausgabe die Orgel der St.-Aegidius-Kirche in Berne und das Goldenstedter Moor.

Hinweis:
Schicken Sie uns gerne Ihren persönlichen „Lieblingort“ mit Bild und Beschreibung an: 1786@lzo.com

Ein Instrument, das Geschichte einen Klang verleiht

Spürbar gute Schwingungen

Es lässt sich nur schwer beschreiben, aber der satte, vielfältige Klang einer Orgel hat auf Menschen eine besondere Wirkung. Kein anderes Instrument kann tiefere oder höhere Töne erzeugen, ist Einzelstimme und Orchester in einem. Die akustischen Schwingungen gehen durch Mark und Bein und regen damit unsere Sinne an. Deswegen halte ich mich am liebsten bei der „Berner Orgel“ auf. Oder genauer: spiele und spüre sie.

Diese Form der Musik ist stets ein einzigartiges Erlebnis, je nachdem wie viele Menschen im Raum sind und welche klimatischen Bedingungen gerade herrschen. Die Orgel in der St.-Aegidius-Kirche darf ich nun bereits seit zehn Jahren spielen. Meine erste Begegnung mit diesem Musikgerät hatte ich im Alter von 24 Jahren. Das vielseitige Tasteninstrument beeindruckte mich mit seiner breiten Palette an Klangfarben so nachhaltig, dass ich an der Hochschule für Künste in Bremen Orgel

und Cembalo sowie Kirchenmusik studiert habe. 2014 kam ich schließlich durch meine Stelle als Kantorin und Orgelsachverständige der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Oldenburg nach Berne.

Das Gotteshaus wurde im Jahr 1234 errichtet und zeugt mit seiner Architektur von einer Baukunst, die Jahrhunderte zurückgeht. Auch Geschichten und Schicksale ganzer Generationen können die alten Mauern erzählen. Im Inneren fühle ich mich sehr wohl. Das liegt an der

Art, wie das Licht in unterschiedlichen Schattierungen durch die Kirchenfenster fällt – der Raum wirkt nie langweilig auf mich, sondern immer wieder neu.

„ORGELMUSIK IST EIN EINZIGARTIGES ERLEBNIS, DAS SICH NIEMALS GÄNZLICH WIEDERHOLEN LÄSST.“

Natalia Gvozdkova, Organistin

Vor allem aber wegen der „Berner Orgel“. Hier könnte ich stundenlang sitzen. Das imposante Instrument bereichert den Kirchenraum nicht nur optisch, sondern auch klanglich. Jede Pfeifenorgel ist einzigartig und kein Produkt von der Stange – sie wird für den Raum, in dem sie erklingen soll, ganz neu geschaffen. Aus Chroniken wissen wir, dass Reinhart van Lampeler aus Brabant eine Orgel mit neun Stimmen baute, die später von Meister Kröger auf die Westempore umgesetzt und erweitert wurde. Über die Jahrhunderte wurde sie mehrfach repariert und umgebaut.

Die aktuelle Restaurierung ist eine große Verantwortung für mich. Unterstützt werde ich dabei von der Gemeinde, einer Expertenkommission sowie Vertreterinnen und Vertretern der Denkmalpflege und einem Architekturbüro. Im Sommer 2023 wurde die Orgel abgebaut und befindet sich derzeit in einer umfangreichen Instandsetzung. Unser Ziel ist, das Klangpotenzial der alten Pfeifen freizusetzen, indem ihre präzise Ansprache, die Tonintensität und die Mischfähigkeit wiederhergestellt wird. Damit soll dieses wertvolle Zeitdokument der Berner Geschichte und der norddeutschen Orgelbaukunst bewahrt bleiben.

Die Berner Orgel und St. Aegidius sind mein Arbeitsplatz, gleichzeitig aber so viel mehr – nämlich ein Teil unserer Geschichte und der Menschen, die hier leben.

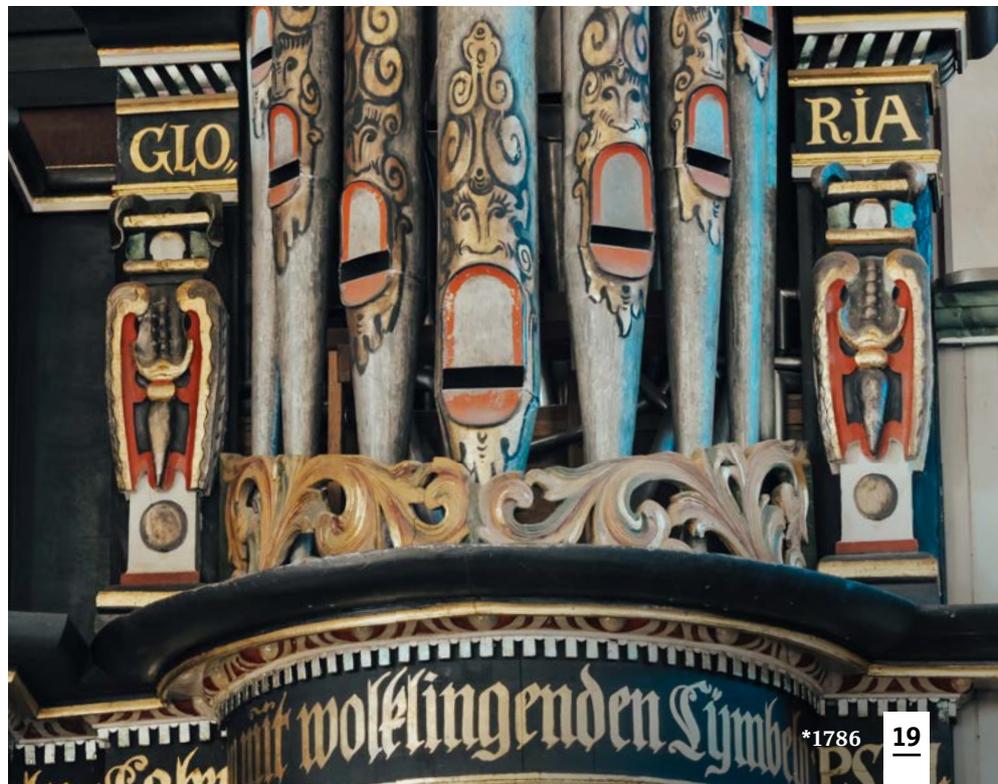
Nicht umsonst wurden Orgelbau und -musik 2014 als „Immaterielles Kulturerbe der Menschheit“ anerkannt. Ohne dieses wertvolle Kulturgut und die Bedeutung der Kirchenmusik zu verstehen, fehlt uns ein wesentlicher Bezugspunkt zu unserer Vergangenheit und Gegenwart.

Allein schon deshalb möchte ich meinen Lieblingssort pflegen und mit möglichst vielen Menschen teilen. Durch seine Vielfalt und Lebendigkeit inspiriert mich die „Berner Orgel“ immer wieder aufs Neue. Ich freue mich, wenn ich dieses Gefühl durch mein Spiel transportieren und Begeisterung für das musikalische Klangwunder wecken kann.



Natalia Gvozdkova wurde 1971 in Leningrad (St. Petersburg) geboren. Im Alter von sechs Jahren begann sie mit Klavierunterricht, es folgte ein Klavierstudium sowie ein Studium der Orgel-, Cembalo- und Kirchenmusik. Nach einer Anstellung als Kantorin in Sachsen-Anhalt kam sie 2014 ins Oldenburger Land.

Schmuck- und klangvoll: die Orgelpfeifen





Über die Magie einer Landschaft

So weit das Auge reicht

Das Moor ist für mich ein bedeutungsvoller, nahezu mystischer Ort. In meiner Freizeit bin ich meist hier zu finden. Seit meiner Kindheit fasziniert mich das „Große Moor“ zwischen Goldenstedt und Vechta. Es ist nicht nur eines meiner liebsten Fotomotive, sondern auch ein persönlicher Rückzugsort und eine große Inspirationsquelle für mich.

Die eindrucksvollen Motive auf diesen Seiten stammen von Naturfotograf Willi Rolfes



Die unendliche Weite macht das Goldenstedter Moor zu etwas ganz Besonderem. Die Wechselwirkung von Licht, Geräuschen und Stimmungen ziehen mich immer wieder in ihren Bann. Es ist eine Landschaft, die sich ständig verändert und entwickelt. Vor allem in den Renaturierungsflächen des Goldenstedter Moors entstehen magische Momente – als ob die Zeit für einen kurzen Moment stehen bleiben würde. Das Chaos der Welt und die Hektik des Alltags kann ich hier vergessen.

Eine der prägendsten Erinnerungen an das Moor ist gleichzeitig auch eine meiner frühesten. Als Kind nahm mich mein Vater an einem nebeligen Maimorgen mit auf eine Tour. Unsere Mission: Wir wollten den Großen Brachvogel sehen. Also wanderten wir vorbei an taubedeckten Moorwiesen und entlang der Schienen der alten Moorbahn, bis wir nur noch auf weichen Torf traten. Wir setzten uns an den Rand eines alten Torfstichs. Der Nebel wurde immer dichter und die aufgehende Sonne färbte ihn in wechselnde Pastelltöne. Obwohl wir den Vogel nicht zu sehen bekamen, sondern nur seinen flötenden Ruf in der Ferne hören konnten, hinterließ diese Erfahrung einen tiefen Eindruck bei mir und entfachte eine lebenslange Leidenschaft für diesen Ort. Erst Jahre später begann ich, die faszinierende Landschaft des Moores zu fotografieren – und bis heute ist sie ein beliebtes naturfotografisches Thema für mich geblieben.

Meine erste Kamera habe ich 1981 gekauft. Ich bin ein Autodidakt, habe mir also alles selbst beigebracht und erarbeitet. Für mich ist es nicht so entscheidend, technische Regeln

Wird hier manchmal gesichtet: der Wolf





Das Moor birgt eine Schönheit, die sich bisweilen erst auf den zweiten – oder besser späten – Blick erschließt

einzuhalten, sondern eine Atmosphäre einzufangen. Mir geht es darum, durch meine Bilder die Schönheit, Verletzbarkeit und Würde der Natur zu vermitteln und die Menschen für den Schutz unserer Umwelt zu begeistern.

„IM MOOR KANN ICH DAS CHAOS DER WELT UND DIE HEKTIK DES ALLTAGS VERGESSEN.“

Willi Rolfes, Naturfotograf

Für den Erhalt des Moores als einzigartiges Ökosystem setzen sich auch der Förderverein Goldenstedter Moor und das „Haus im Moor“ ein, wo ich mich seit der Gründung aktiv engagiere. Unser gemeinsames Ziel ist es, die Faszination des Moores erlebbar zu machen und das Bewusstsein für seine Bedeutung zu stärken. Noch zu Zeiten meiner Eltern war das Moor negativ besetzt, viele Generationen haben den Ort lediglich mit harter Arbeit und Armut verbunden.

Heute sind wir uns der hohen Bedeutung bewusst: Das Moor ist nicht nur ein vielfältiger Rückzugsort und Lebensraum für gefährdete Arten, sondern auch bedeutend als Zeugnis früherer Kulturen und für den Klimaschutz. Es dient als „Tankstelle“ für Zugvögel und Wintergäste aus Skandinavien und ermöglicht zahlreiche ungewöhnliche und überraschende Entdeckungen – von Libellen im Morgentau bis hin zu wandernden Nebeln über toten Birken.

Deswegen wünsche ich mir sehr, dass die letzten Hochmoore erhalten bleiben und möglichst viele Moore wieder vernässt werden. Nicht zuletzt hoffe ich, eines Tages mit meinen Enkeln den Ruf des Großen Brachvogels zu hören und meine Faszination für diesen einzigartigen Ort an einem nebeligen Morgen an sie weiterzugeben.



Willi Rolfes (60) lebt mit seiner Familie am Rande des Moores in Vechta. Er ist geschäftsführender Direktor der Katholischen Akademie Stapelfeld. Dort veranstaltet er Fotoworkshops und ist Mitinitiator des Fotofestivals „Inspiration Natur“.

Faktastische Moorkultur

Sagenumwoben – und sagenhaft: Das Moor fasziniert uns. Über einen besonderen Lebensraum, der fester Bestandteil von Natur und auch Kultur im Oldenburger Land ist.

2

Stunden dauert eine Fahrt mit der Moorbahn „Seelter Foonkieker“. Vom Torfwerk Moorkultur Ramsloh aus geht es durch die Hochmoorlandschaft des Saterländer Westermoores, untermalt von den spannenden Erzählungen der Moorführer. Mehr Informationen auf: moorfahrten.de

120

Meter lang ist der Steg aus Holzbohlen, der durch das Schwimmende Moor bei Sehestedt zu einer Vogelbeobachtungshütte führt. „Schwimmend“ deshalb, weil sich bei hohen Sturmfluten das Salzwasser aus dem Jadebusen unter den Torfkörper schiebt und das Moor anhebt.

5935

oder genauer OL 5935: So lautet die Inventarnummer der Moorleiche „Junge von Kayhausen“, die im Landesmuseum für Natur und Mensch in Oldenburg aufbewahrt wird. Sie stammt aus dem 4. bis 1. Jahrhundert v. Chr. und wurde nahe der Ortschaft Kayhausen im gleichnamigen Moor gefunden.

1855

ließ das Großherzogtum Oldenburg den Hunte-Ems-Kanal bauen, der als wichtige Handelsroute für den Abtransport des Brenntorfs und gleichzeitig der Moorentwässerung diente. Bis heute prägt das Netz aus rechtwinklig verlaufenden Seitenkanälen die Landschaft.

12.000

Soden aus der unteren Moorschicht zu stechen, galt als Tagewerk zweier Männer im 19. Jahrhundert. Um sie zu trocknen, übernahmen meist Frauen und Kinder das Umstapeln, auf Plattdeutsch „Umstuken“ genannt.

1

Brenntorfbagger aus Elisabethfehn hat es sogar bis zu einer Weltausstellung in Amerika geschafft. Diese Bagger wurden ab Mitte des 19. Jahrhunderts eingesetzt, um die Brenntorfgewinnung zu mechanisieren.

100

Kilometer lang ist ein Fahrradrundkurs, der durch das Mooregebiet „Esterweger Dose“ führt. Die Moorelebnisroute verbindet dabei die Gemeinden Rhaderfehn, Ostrhaderfehn, Barßel, Saterland und Esterwegen. Mehr Informationen auf: moorerlebnisroute.de

6.000

Hektar misst das Ipweger Moor im Landkreis Ammerland, das als das wildeste und unzugänglichste Moor Deutschlands gilt.

Start-up „Envecotricity“ entwickelt E-Motorrad

Hightech in Heimarbeit

David Schoone ist leidenschaftlicher Motocross-Fahrer. Dass er dabei Lärm und Abgase erzeugt, hat den 27-Jährigen aus Schortens jedoch immer gestört. Weil es am Markt keine geeignete Lösung für dieses Problem gab, hat er selbst einen neuartigen Elektroantrieb konzipiert. Von einem, der sich nicht aufhalten lässt.



„FÜR DIE ANFORDERUNGEN IM GELÄNDE PASSTEN DIE KONZEPTE AM MARKT NICHT.“

David Schoone, Gründer von „Envecotricity“

Es hätte alles ganz anders kommen können. Im März 2015 verunglückt David Schoone mit seinem Motorrad. Der Abiturient kollidiert mit einer Leitplanke und trägt schwere Beinverletzungen davon. Was das Ende seiner Passion hätte bedeuten können, entpuppte sich schließlich als Neustart: Schoone kämpfte sich zurück ins Leben – und aufs Motorrad.

Kein Wunder: Die Begeisterung dafür steckt tief in ihm. Mit gerade einmal fünf Jahren saß er auf seiner ersten Maschine, vertiefte bald sein Wissen über die Funktionsweise von Motoren und übernahm Reparaturen selbst. Beinahe logisch erscheint vor diesem Hintergrund die Wahl des Studienfachs: An der Jade Hochschule in Wilhelmshaven studierte er Maschinenbau.

KLEIN, LEISE UND LEISTUNGSSTARK

Mit dem Know-how eines Ingenieurs konnte der Motocrosser endlich umsetzen, was ihn schon länger bewegte. Dass er bei seinen Fahrten im Gelände zwangsläufig andere störte, missfiel ihm nämlich. Also entwickelte der leidenschaftliche





Bastler eine Lösung und erfand mit „Envecotricity“ den Elektroantrieb für leichte Motorräder kurzerhand neu. Sogar der Name ist eine Konstruktion: Der junge Gründer nahm Bauteile der Begriffe Environment, Ecology und Electricity und montierte sie zu einem neuen Wort.

„Die Konzepte am Markt passten für die Anforderungen im Gelände nicht“, beschreibt David Schoone das Problem. Herkömmliche Nabenantriebe überzeugten zwar durch geringe Lautstärke und wenig Wartungsaufwand, doch sie waren schwer und leistungsschwach. Schoone löste diesen Widerspruch auf: Er baute den Motor nach dem Axialflussprinzip auf, mit dem er bei kompakter Größe ein hohes Drehmoment erreichen konnte. Die Gefahr einer Überhitzung bannte er dabei mit einer eigens entwickelten Wasserkühlung. So entstand ein kleiner und leichter, aber leistungsstarker Motor, der auf bis zu 135 Kilometer pro Stunde beschleunigen kann und inzwischen patentiert ist.



ERFOLG ALS EINZELKÄMPFER

Nicht etwa den Forschungsabteilungen der Branchenriesen gelang diese Innovation, sondern einem Einzelkämpfer aus Friesland. „Die großen Motorradhersteller haben das Thema E-Mobilität bisher vernachlässigt“, stellt Schoone fest. Der Tüftler hingegen denkt konsequent nachhaltig und sein Motorradkonzept zudem modular. Durch zusätzliche Akkus kann man aus der leichten Enduro ein reisetaugliches Adventure-Bike mit 400 Kilometern Reichweite machen. „Dadurch wird ein Zweitmotorrad für die Straße verzichtbar“, nennt er einen entscheidenden Vorteil.

Noch befindet sich „Envecotricity“ in der Prototypenphase, mit einem EXIST-Gründungsstipendium sollen nun aber die letzten Schritte zur formellen Unternehmensgründung und zur Serienfertigung erfolgen. Viel spricht also dafür, dass in der Schortenser Garage bald noch mehr Hightech in Heimarbeit entstehen wird. Denn: Aufhalten lässt sich David Schoone nicht – nicht einmal von einem Crash.

Warum Einkommenschutz für jeden wichtig ist

Unverzichtbare Absicherung

Eigentlich ist es paradox: Während wir unser Auto selbstverständlich gegen jede Eventualität versichern, vernachlässigen wir oft den Schutz unserer wertvollsten „Maschine“ – unserer Arbeitskraft. Dabei bestimmt sie unseren Lebensstandard wesentlich mit. Höchste Zeit also, über ihre Absicherung nachzudenken.



Durch unser Einkommen haben wir Freiheiten, das Leben nach unseren Wünschen zu gestalten. Gesund zu sein, ist dafür die Voraussetzung. Doch was, wenn die Gesundheit plötzlich nicht mehr zulässt, dass wir unseren Beruf ausüben? Ein Fall, der wahrscheinlicher ist, als viele glauben: Im Laufe des Berufslebens werden etwa 25 Prozent aller Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer berufsunfähig.¹ Eine Zahl, die die Alarmglocken schrillen lässt und zeigt, wie wichtig es ist, sich frühzeitig gegen die einschneidenden finanziellen Folgen abzusichern.

„WEIL JEDER VIERTE IM LAUFE SEINES BERUFSLEBENS BERUFSUNFÄHIG WIRD, IST DIE BU SO WICHTIG.“

Kathrin Kiesler, Kundenberaterin bei der LzO

Der Verlust der Arbeitskraft kann verschiedene Ursachen haben wie Unfälle oder Krankheiten. Besonders häufig sind psychische und körperliche Belastungen die Auslöser. Fällt dann das Einkommen weg, können die finanziellen Folgen gravierend sein. Denn die gesetzliche Erwerbsminderungsrente reicht in der Regel nicht aus, um den gewohnten Lebensstandard zu halten. Im Durchschnitt beträgt diese Rente nur 933 Euro brutto pro Monat², womit sich oft nicht einmal die Grundbedürfnisse decken lassen. Eine private Berufsunfähigkeitsversicherung – kurz BU – schließt diese Lücke. Wie ein „finanzieller Airbag“ fängt sie Betroffene auf, wenn das Leben sie aus der Bahn wirft.

FRÜHZEITIG HANDELN LOHNT SICH

Besonders vorteilhaft ist es, die BU bereits in jungen Jahren abzuschließen. „Junge Menschen profitieren von deutlich niedrigeren Beiträgen, da das Risiko einer Berufsun-

fähigkeit zu diesem Zeitpunkt noch geringer eingeschätzt wird“, weiß Kathrin Kiesler, Kundenberaterin der LzO. „Es ist also clever, sich bereits frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen und die eigene Jugend als ‚Frühbucherrabatt‘ für den Schutz durch eine BU zu nutzen.“ Dieser Schutz lässt sich in der Regel später an die veränderten Lebensumstände anpassen.

Neben der BU gibt es weitere Versicherungen, mit denen sich ein effektives Sicherheitsnetz für den gewohnten Lebensstandard spannen lässt. Dazu gehören etwa die Risikolebensversicherung, die die Hinterbliebenen im Todesfall finanziell absichert. Die Pflegeversicherung übernimmt wiederum die Kosten für Pflegeleistungen, wenn die oder der Versicherte selbst pflegebedürftig wird. Auch die Krankentagegeldversicherung ist eine Überlegung wert – sie deckt die Lücke zwischen dem letzten Nettoeinkommen und dem Krankengeld, wenn die Arbeitsunfähigkeit aufgrund einer längeren Krankheit andauert. Durch die Kombination dieser Versicherungen kann man sich rundum absichern und für alle Eventualitäten vorsorgen.

Ein essenzieller Bestandteil der finanziellen Vorsorge ist und bleibt dabei der Einkommensschutz durch eine BU. Sie bietet eine solide Grundlage für eine finanzielle Absicherung in allen Lebenslagen. Je früher sie abgeschlossen wird, desto günstiger sind die Beiträge für die Versicherten. Und desto länger profitieren sie vom Gefühl des „Airbags“ fürs Leben.

Weitere Informationen und das LzO-Beratungsangebot finden Sie hier:



Quellen: ¹ Aktuar aktuell, Ausgabe 55 (DAV, 2021); ² Statistik der Deutschen Rentenversicherung (2024)

Weil wir
als LzO
mittendrin
sind



*Auch Sie können
die Oldenburger Tafel
unterstützen:*



Ein wenig Freizeit geben

Viel Sinn bekommen

Neben seinem Vollzeitjob im Kreditmanagement der LzO engagiert sich Arndt Spille mehrere Stunden pro Woche bei der Oldenburger Tafel. Was andere mit Blick auf den Aufwand zurückschrecken lässt, macht er nicht nur gut, sondern vor allem gern. Sein Beispiel zeigt, warum ein Ehrenamt für Gesellschaft und Persönlichkeit so bereichernd ist. Und unverzichtbar.

Noch bevor die gedruckte Zeitung mit dem Aufruf in den Briefkästen lag, hatte Arndt Spille seine Bewerbung losgeschickt. Im Artikel, der am Vorabend bereits online erschienen war, suchte die Oldenburger Tafel einen Schatzmeister. Ohne die Besetzung der Position wäre der Vorstand handlungsunfähig gewesen. „Ich hatte schon länger vor, mich ehrenamtlich zu engagieren – das war der ideale Moment“, erzählt Spille.

Sein Gefühl bestätigte sich: Nach einem persönlichen Kennenlernen präsentierte der Vorsitzende ihn den Vereinsmitgliedern als Wunsch kandidat. Nicht verwunderlich, denn durch seine Berufserfahrung im Bankwesen und einen Studienabschluss in Betriebswirtschaftslehre kann er all das, was ein Schatzmeister beherrschen muss – unter anderem Gelder treuhänderisch verwalten, Rechnungen und Mitgliedsanträge bearbeiten, Spendenbescheinigungen anfertigen und den Jahresabschluss aufstellen. Zudem gibt er den Mitgliedern in einer jährlichen Versammlung Einblicke in die Finanzlage.

So gut wie jeden Samstagvormittag ist Arndt Spille mit dem Ehrenamt beschäftigt. Mittlerweile hat er eine kleine Routine entwickelt: Zunächst stattet er der Oldenburger Tafel in der Kaiserstraße einen Besuch ab und nimmt seine Post mit. Anschließend setzt er sich zu Hause an den Schreibtisch, um abzuarbeiten, was angefallen ist. Viele Stunden unbezahlter Arbeit – und das neben einem Vollzeitjob? Für Spille unwesentlich. Wichtig sei ihm, einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten, so der 45-Jährige. „Ich

make das gern und erlebe das Ehrenamt auch für mich persönlich als große Bereicherung.“ Mit dieser Selbstverständlichkeit geht er seinen Aufgaben nach, seit er im September 2021 von der Mitgliederversammlung offiziell in sein Amt gewählt wurde.

VOR DER TONNE RETTEN, WAS ANDERE BRAUCHEN

Mit dem Thema Armut hat sich Arndt Spille jedoch schon viel länger auseinandergesetzt, zum Beispiel während seines Studiums für Seminararbeiten zu Armutsrisiken recherchiert. Ihm ist sehr bewusst, welchen Stellenwert eine Einrichtung wie die Tafel für manche Menschen hat. Bundesweit gibt es 970 dieser Tafeln mit insgesamt rund 2.000 Ausgabestellen. Allein die Oldenburger Tafel unterstützt etwa 1.500 Bedürftige durch die kostenlose Ausgabe von Lebensmitteln und Dingen des täglichen Gebrauchs.

Dazu arbeitet ein Team aus ungefähr 200 Freiwilligen eng zusammen. Fahrer holen Spenden von Einzelhändlern und regionalen Unternehmen ab und bringen sie zur Ausgabestelle. Dort wird die Ware von Ehrenamtlichen geprüft und sortiert und dann von einem weiteren Team ausgegeben. So werden allein in Oldenburg pro Monat 25 bis 30 Tonnen Nahrungsmittel vor der Entsorgung gerettet und als Spende an die Nutzerinnen und Nutzer weitergegeben. Eine Win-win-Situation. Und eine bewundernswerte Leistung, für die es jede fleißige Hand braucht.

„Ohne Ehrenamt würde vieles in Deutschland nicht funktionieren“, betont deshalb Arndt Spille. Für ihn ist es sinnstiftend, seine Fähigkeiten einzubringen, Menschen damit helfen und Gutes tun zu können. Hier besteht eine Parallele zu seinem Beruf: Auch dort möchte er Menschen bestmöglich unterstützen. Etwa indem er dazu beiträgt, Unternehmen vor der Insolvenz zu bewahren. Ob bei der LzO oder der Oldenburger Tafel: Ihn erfüllt, wenn er mitgestalten, begleiten, Lotse sein kann. Die Aussage von Arndt Spille zur Bedeutung des Ehrenamts ließe sich entsprechend abwandeln: Ohne Menschen wie ihn würde vieles in Deutschland nicht funktionieren.



Die Mischung macht's:

Kochen mit dem Thermomix

Eigentlich fing alles an, ohne dass Katja Suhr wusste, dass gerade etwas anfing. Denn am Kochen hatte sie immer schon Spaß. Allerdings – und das ist das Entscheidende – erst recht, als der Thermomix in ihre Küche einzog. Der Beginn von „MixVerliebt“, einer Erfolgs- und ja: einer Liebesgeschichte.



Das erste Mal war Katja Suhr 2014 zu einer Thermomix-Vorführung eingeladen. Da hatte sich das Gerät bereits Schritt für Schritt, oder besser gesagt Haushalt für Haushalt, im Bekanntenkreis durchgesetzt. „Am Anfang habe ich gedacht: Was diese Maschine macht, kann ich doch selbst!“, erzählt sie rückblickend. „Aber sie hat mir keine Ruhe gelassen.“

„MIXVERLIEBT“ – DAS BIN GANZ ICH!“

Katja Suhr, Gründerin

Katja Suhr merkte: Wie eine Küchenhilfe erleichterte, beschleunigte und verbesserte der Thermomix viele Handlungsschritte. Sie fühlte sich inspiriert, probierte aus, sammelte Rezepte. Bis bei einem Coaching Anfang 2020 die Idee heranreifte, sich mit dem Thermomix-Kochen beruflich selbstständig zu machen. „MixVerliebt“ war geboren.

Das Wort trifft es: Die Leidenschaft, mit der die Gründerin die Welt der Kulinarik mit dem Thermomix erschließt, ist richtiggehend spürbar. Und lässt sie offensichtlich herausstechen. Gleich ihre erste Rezeptsammlung kam gut an – mittlerweile sind schon vier weitere

Publikationen erschienen. Ähnlich entwickelte sich der Instagram-Account von „MixVerliebt“, der mittlerweile über 175.000 Followerinnen und Follower zählt.

Von ihrem Erfolg ist die 39-Jährige selbst überrascht: „Als ich die 10.000-Fans-Marke überschritten hatte, war ich echt erstaunt. Ich bin ja immer noch die ‚Frau von nebenan‘ mit Teilzeitjob, Mann und zwei Kindern.“ Vielleicht liegt aber genau darin das Geheimrezept von „MixVerliebt“: Katja Suhr lebt das, was sie tut. Wie sie ihre Gerichte zubereitet, mit ihrer ruhigen, warmen Stimme die einzelnen Schritte erklärt und auch erwähnt, wenn zum Beispiel der Sauerteig übergelaufen ist – all das wirkt nie aufgesetzt, sondern immer authentisch. Wie es die Thermomix-Expertin formuliert: „„MixVerliebt“ – das bin ganz ich!“



Wieso sich bereits die nächste Generation „MixVerliebter“ ankündigt? Gleich auf*1786 Online lesen!

KULINARIK IN KLEINSTFORM

GRIECHISCHER NUDELSALAT

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 300 g Kritharaki
- 2 TL Salz
- 1 rote Zwiebel
- 40 g Raps- o. Olivenöl
- 20 g Essig
- 150 g griechischer Joghurt
- ½ TL Pfeffer
- etwas Petersilie (frisch/getrocknet)
- 200 g Fetakäse
- 1 Salatgurke
- 200 g Cherrytomaten

Kritharaki mit 1 TL Salz nach Packungsangabe kochen. Abgießen und in eine große Schüssel umfüllen. Zwiebel geviertelt in den Mixtopf geben und 4 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern; Reste vom Rand mit dem Spatel nach unten schieben. Öl, Essig, griechischen Joghurt, 1 TL Salz, Pfeffer sowie zerkleinerte Petersilie zugeben und 15 Sekunden mit Linkslauf auf Stufe 3 rühren. Das Dressing mit in die Schüssel geben und gut mit den Kritharaki-Nudeln vermengen. Fetakäse würfeln, Gurke in Stücke schneiden, Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln und alles mit in die Schüssel geben. Alle Zutaten gut miteinander vermengen und mind. 1 Stunde ziehen lassen. Nach Geschmack nachwürzen.



30 Min.



einfach



mit
Ruhezeit

EIN HAUCH EXOTIK

CURRY-KOKOS-HÄHNCHEN

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenfleisch in kleinere Streifen schneiden und in eine Auflaufform legen. Kokosmilch, gehackte Tomaten, Speisestärke, Brühepulver, Salz und Currypulver in den Mixtopf geben und 20 Sekunden auf Stufe 4 vermengen. Röstzwiebeln hinzufügen und 10 Sekunden mit Linkslauf auf Stufe 3 unterrühren. Sauce über das Hähnchenfleisch geben und mit einem Stück Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Backofen backen. Nach 40 Minuten Alufolie abnehmen und weitere 15 Minuten im Ofen köcheln lassen. Dazu passen z. B. Reis, Nudeln oder Gemüse.



15 Min.



mittel

mit 2
Backphasen

Zutaten für ca. 4 Portionen:

400–500 g Hähnchenfleisch	3 TL Brühepulver
1 Dose Kokosmilch	1 TL Salz
1 Dose gehackte Tomaten	2 TL Currypulver
30 g Speisestärke	30 g Röstzwiebeln



Zutaten für ca. 4 Portionen:

40 g (Puder-)Zucker
½ Vanilleschote
250 g Skyr
125 g Frischkäse natur
125 g Joghurt (griechischer Art)
4 Löffelbiskuits oder Amarettini-Kekse
200 g Mangopüree
nach Wunsch Minzblätter

VERMIXT GUT

MANGOCREME

Zucker und das Mark aus der Vanilleschote in den Mixtopf geben und 15 Sekunden auf Stufe 10 pulverisieren. Skyr, Frischkäse und Joghurt zugeben und 40 Sekunden auf Stufe 4 cremig rühren. Je 1 Löffelbiskuit in kleine Dessertgläser legen. Jeweils 1 Esslöffel Mangopüree darübergeben und anschließend die Creme auf die Gläser verteilen. Mit restlichem Püree toppen und nach Wunsch mit einem Blatt Minze dekorieren. Für mind. 2 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.



15 Min.



einfach

mit
Kühlzeit

Alle „MixVerliebt“-
Rezepte lassen sich
auch ohne Thermomix
zubereiten!

Finden Sie die richtigen Zahlen?

SUDOKU

Ein Sudoku besteht aus neun Quadraten, die sich wiederum durch Zeilen und Spalten in weitere neun Felder aufteilen. Jede Zeile, Spalte und jedes Feld muss mit den Zahlen 1 bis 9 ausgefüllt werden, ohne dass sich die Zahlen innerhalb der Zeile, Spalte oder des Quadrats wiederholen dürfen.

		5	1				8	3
		2	3					
		3			2		5	4
9					1			
7	2			5			1	9
			6					7
5	6		8			7		
					7	8		
2	8				4	1		

SILBENRÄTSEL

Aus den folgenden Silben sind 18 Wörter mit den unten stehenden Bedeutungen zu bilden:

auf – bank – be – be – be – biss – blatt – cher – ehe – ein – ein – ein – fael – fer – fer – ga – ge – gen – hal – haus – holz – im – in – ler – ler – lie – lig – lo – lung – lust – ma – mahl – nacht – no – on – ra – ril – roell – schu – sied – struk – stu – tap – ten – ten – ti – topf – tung – un – wa – zi

1. Kolonist

8. Trinkgefäß

15. musikalische Vorlage

2. mutig

9. Hilfe für Verheiratete

16. Gesteinsbruchstücke

3. zum Stillstand bringen

10. Tabakware

17. einzigartig

4. Geldinstitut

11. Snackbar

18. süddeutsch: Abendessen

5. Anleitung für den Gebrauch

12. Erster Tag in der Schule

6. Auto für Gütertransport

13. Waldarbeiter

Die ersten Buchstaben – von oben nach unten gelesen – ergeben die Lösung.

7. einfache Speise

14. leichte Abneigung

Im Gespräch mit Jannis Maus

Immer hoch hinaus

Maui, Tarifa, Marseille: Profi-Kiter Jannis Maus ist an den schönsten Orten der Welt unterwegs, zuletzt bei den Olympischen Spielen von Paris. Erlernt hat der 27-jährige Oldenburger den rasanten Sport aber in Friesland. Welche Rolle der Schulweg dabei spielte, was es mit dem „Team Couch“ auf sich hat und wo er eigentlich zu Hause ist – das erzählt er hier.

- 1 **Jannis, dein Sport hat dich schon nach Hawaii geführt, angefangen hast du aber in Hooksiel. Wo sind die Wellen besser?**
Die Wellen ganz klar auf Maui! Aber hier in der Heimat kenne ich dafür jede Seerobbe mit Vornamen, und das ist mindestens genau so viel wert!
- 2 **Im Laufe deines Lebens hast du unzählige Sportarten ausprobiert. Wenn du eine Rangliste aufstellen müsstest: Welche wären die drei besten?**
Kiten natürlich auf der eins, Handball als Teamsportart auf der zwei und Skifahren auf drei.
- 3 **Kiten liegt im Trend. Sind inzwischen eigentlich zu viele Menschen auf dem Wasser oder längst noch nicht genug?**
Es wird tatsächlich so langsam etwas voller auf dem Wasser. Aber wenn es nach mir geht, können noch viel mehr Leute den geilsten Sport der Welt ausprobieren!
- 4 **Als Kiten olympisch wurde und klar war, dass du dein Hobby zum Beruf machen kannst: Hast du eine Party geschmissen oder bist du ins Gym gegangen?**
Ich bin praktisch direkt in den Krafraum und erst kurz vor Olympia wieder raus.



Jannis Maus war zu
Gast im Podcast *1786 trifft.
→ Gleich Reinhören!



- 5 **Beim Kiten befindest du dich ständig inmitten der Elemente, mal auf dem Wasser, mal in der Luft. Bist du ein Naturbursche?**
Auf jeden Fall! Ob als Kind matschbesudelt oder heute mit einem riesigen Grinsen während der Kite-Session: Draußen bin ich zu Hause.
- 6 **Wenn es morgens richtig prasselt und stürmt, was ist dein erster Gedanke: Couch oder Kite?**
Puh, wenn es prasselt, bin ich tatsächlich eher „Team Couch“. Aber erfahrungsgemäß wird es irgendwann am Tag auch noch ein Fenster ohne Regen geben. Dann ist es auch egal, ob wir 2 oder 20 °C haben, dann wird gekitet!

7 Bei den Wettkämpfen geht es um jeden Meter. Magst du diese direkten Duelle, den Kampf um Sieg oder Niederlage?

Ich sag mal so: Als ich früher mit dem Rad zur Schule gefahren bin, ging es meist darum, schneller zu sein als die Autos, die nebenher fahren. Das Racen liegt mir einfach im Blut.

8 Dein bisheriger Karrierhöhepunkt waren die Olympischen Spiele in Paris. Welchen Moment hast du als den schönsten in Erinnerung?

Als wir mit dem ganzen Team und den Sportlerinnen und Sportlern aus der ganzen Welt gemeinsam, Arm in Arm, im strömenden Regen unter dem Eiffelturm standen und die Eröffnung der Spiele gefeiert haben.

9 Du bist Fünfter geworden. Herzlichen Glückwunsch! Überwiegt der Stolz – oder schmerzt die verpasste Medaille?

Natürlich hätte ich mir sehr gerne Edelmetall um den Hals gehängt. Aber auch mit meiner jetzigen Platzierung bin ich mehr als zufrieden und kann, glaube ich, stolz auf mich sein.

10 Neben deiner Kite-Karriere hast du Physik studiert und arbeitest an deiner Promotion. Gibt es auch etwas, das du gar nicht kannst?

Jeder, der mich schon mal singen gehört hat, würde mir diese Frage niemals stellen.

11 Du bist oft monatelang auf Reisen, dein Lebensmittelpunkt bleibt aber Oldenburg. Was vermisst du unterwegs?

Meine Freunde, meine Familie – und Schwarzbrot.

12 Hast du vom 14. bis 28 Juli 2028 schon etwas vor?

Ich habe gehört, da geht's richtig rund in Los Angeles – bei den nächsten Olympischen Spielen! Vielleicht schau ich dort ja mal vorbei ;-)

Viele Grüße aus der Nähe!

Ob daheim oder unterwegs: *1786 soll Sie mit interessanten und unterhaltsamen Inhalten bereichern. Wir hoffen, das ist uns auch mit der elften Ausgabe des Magazins gelungen.

Geben Sie uns dazu gerne Feedback und schreiben Sie uns, über welche Themen Sie in Zukunft mehr erfahren möchten – am besten per Mail an: 1786@lzo.com.

Lösungen zu Seite 33

Sudoku

4	7	5	1	9	6	2	8	3
8	9	2	3	4	5	6	7	1
6	1	3	7	8	2	9	5	4
9	3	4	2	7	1	5	6	8
7	2	6	4	5	8	3	1	9
1	5	8	6	3	9	4	2	7
5	6	9	8	1	3	7	4	2
3	4	1	5	2	7	8	9	6
2	8	7	9	6	4	1	3	5

Silbenrätsel

- 1. SIEDLER, 2. TAPFER, 3. AUFHALTEN,
 - 4. BANKHAUS, 5. INSTRUKTION,
 - 6. LIEFERWAGEN, 7. EINTOPF, 8. BECHER,
 - 9. EHEBERATUNG, 10. ZIGARILLO,
 - 11. IMBISSSTUBE, 12. EINSCHULUNG,
 - 13. HOLZFAELLER, 14. UNLUST,
 - 15. NOTENBLATT, 16. GEROELL,
 - 17. EINMALIG, 18. NACHTMAHL
- STABILE BEZIEHUNGEN

Impressum:

Die Angaben in diesem Magazin und auf lzo.com/1786 wurden von der Redaktion sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit gegeben werden. Eine Haftung ist ausgeschlossen. Nachdruck, Kopien und Vervielfältigungen sind nur nach schriftlicher Genehmigung gestattet.

Herausgeber:

Landessparkasse zu Oldenburg
Berliner Platz 1, 26123 Oldenburg
Telefon: +49 441 2300, lzo.com, lzo@lzo.com

Konzept, Text und Gestaltung:

von Mende Marketing GmbH, Oldenburg, vonnende.de

Bildnachweise:

Titel: ©Reitcoaching Baumann; Seite 2/3: ©DSV/wecamz; Seite 4: ©von Mende Marketing, ©Marco Wittig; Seite 5: ©DSV/wecamz, ©MixVerliebt, ©Willi Rolfes; Seite 6/7: ©von Mende Marketing; Seite 8/9: ©Reitcoaching Baumann; Seite 10: ©von Mende Marketing, ©The Hive Management, ©Privat; Seite 12: ©Rügenwalder Mühle; Seite 13: ©von Mende Marketing; Seite 16/17: ©Nadine Wiegmann; Seite 18/19: ©Dr. Thomas Ehlert, ©Christoph Schönbeck, NOMINE e.V., ©Christina Dietmann; Seite 20/21: ©Willi Rolfes, ©Matthias Niehues; Seite 22/23: ©Willi Rolfes; Seite 24: ©Envecotricity; Seite 25: ©Marco Wittig; Seite 26: ©gettyimages/evgenyatamanenko; Seite 28: ©von Mende Marketing; Seite 30-32: ©MixVerliebt; Seite 34: ©DSV/wecamz



Wieso heute schon an morgen
denken, Kathrin Kiesler?

Weil Ihr Schutz keine Lücken haben sollte

Um in allen Lebenslagen gut abge-
sichert zu sein, sollten Sie Ihren
Schutz auf eventuelle Lücken prüfen.
Weil's um mehr als Geld geht.



Mehr erfahren:
lzo.com/versicherungen

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

 **LzO**
meine Sparkasse