

*1786

Wissenswerte
Seiten unserer
HEIMAT

Nicht ohne dich

Warum wir Beziehungen brauchen

Für ganz großes Kino

Warum sich Norbert Ostendorf mit viel Herz dem CentralTheater Brake widmet

Nur das Tabu ist tabu

Wie FragLovis Sexualbildung digitalisiert

Kekse mit Klasse

Farbenfrohe Versuchungen für süße Momente
+ drei Rezeptideen zum Nachbacken und Naschen





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie sagen Sie Ihren Nahestehenden, dass Sie sie gern haben? Das Lebkuchenherz ist dafür eine beliebte Geste, gerade – wie jetzt – zu Zeiten der Kramermärkte. Nicht nur bei solchen Anlässen sollten wir uns bewusst machen, was wir aneinander schätzen. Und dass wir nicht ohne den anderen sein wollen. Stärker noch: nicht ohne ihn sein können.

Warum das so ist, damit beschäftigt sich das Fokusthema dieser Ausgabe. Antworten zur Bedeutung von Beziehungen haben wir in einer der umfassendsten Studien gefunden, die es bisher zum Thema Glück gibt. Ebenso wie im Gespräch mit einer psychosozialen Beraterin und in der Erkenntnis eines Historikers, dass wir – sogar körperlich – dafür gemacht sind, Verbindungen einzugehen.

Wie unterschiedlich sich Beziehungen gestalten, zeigen drei Geschichten, in denen sich Menschen ein Stück des Lebensweges begleiten. Der Opa den Enkel, die Hebamme die Mutter und ihr Baby, drei Geschäftsführer:innen einander.

Als Vornewegdenker stellen wir das Start-up FragLovis vor. Die Besonderheit: ein Chatbot, der bei Fragen rund um die Liebe kein Tabuthema, sondern nur Antworten kennt. Petra Weiss wiederum klärt über die knifflige Kreation Macaron auf und Ökonom Prof. Dr. Stefan Janßen darüber, was die Inflation für uns bedeutet.

Ich wünsche Ihnen viel Inspiration und freue mich über Ihr Feedback!



Bis zur nächsten Ausgabe und herzliche Grüße aus der Nähe

Ihre Jutta Schinzing
*aus dem LzO-Redaktionsteam *1786*

Inhalt

FOKUSSIERT

06 *Nicht ohne dich* Warum wir Beziehungen brauchen

UNTERWEGS

18 **Lieblingsort: Achterdiek Oldenburg**
*Ruderin Elisa Patzelt lässt auf dem Wasser
beim Achterdiek ihre Sinne durchatmen.*

20 **Lieblingsort: CentralTheater Brake**
*Norbert Ostendorf kennt das CentralTheater seit
Kindertagen. 2011 übernahm er das Kino – und
hauchte seinem Lieblingsort neues Leben ein.*

22 **Faktastische Kinokultur**
*Und Action! Interessante Zahlen rund um Film
und Kino im Oldenburger Land.*



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

Warum bei FragLovis nur das Tabu tabu ist.



24

26

Money Talks

Wie die Inflation unser Leben teurer macht.



28

MENSCHLICH

28

LzO-Mitarbeiter im Porträt

Als Priester einer Glaubensgemeinde wendet sich Sven Litke ganz seinen Mitmenschen zu.

34

Das ehrliche Dutzend

Warum seine Rolle nie ein Happy End erlebt und er am liebsten Batman spielen würde, erklärt Schauspieler Jan Georg Schütte im Interview.



30

GESCHMACKVOLL

30

Kekse mit Klasse

Konditorin Petra Weiss verrät, wie perfekte Macarons gelingen.

+ drei Rezeptideen zum Nachbacken

Nicht ohne dich

Warum wir Beziehungen brauchen

Täglich umgeben sie uns: Familienangehörige, Partner:innen, nette Nachbarinnen und Nachbarn. Wir mögen oder lieben sie sogar. Wenn sie nicht da sind, fehlen sie uns – der Austausch, die gemeinsamen Erlebnisse, die Berührungen. Aber was genau machen zwischenmenschliche Beziehungen so besonders? Warum sind sie für uns unverzichtbar? Die Antworten haben mit unseren tiefsten Bedürfnissen, unserem Körper und sozialem Lernen zu tun.

Jetzt gewinnen:

Fotoshooting
im Wert von 400 Euro!
Mehr Infos unter:



Geld, Besitz, Erfolg – was macht uns glücklich? Für die meisten Menschen gilt: nichts von alledem. Vielmehr ist es unser Gegenüber, das uns Lebensqualität bringt. Wir sind am zufriedensten und gleichzeitig am gesündesten, wenn wir erfüllende Beziehungen führen. Mit unseren Partner:innen, unseren Kindern und Enkelkindern, unseren Freundinnen und Freunden, unseren Bekannten. Aber auch mit unserer Nachbarschaft, dem Team auf der Arbeit und mit Menschen, die uns wegen ihrer Profession – etwa als Hebamme – ein Stück des Lebensweges begleiten.

Woher diese Erkenntnis stammt? Aus einer der umfassendsten Studien, die jemals zum Thema Glück durchgeführt wurden. Ihr Name: „The Study of Adult Development“ (auf Deutsch: „Die Studie zur Entwicklung von Erwachsenen“). Über 75 Jahre hinweg begleitete ein wechselndes Team aus Wissenschaftler:innen der Harvard Medical School in Boston mehr als 700 Männer, um herauszufinden, was ein gutes Leben ausmacht. Die Teilnehmer wurden Anfang der 1940er-Jahre aus zwei Gruppen mit unterschiedlichen Lebensumständen für die Studie gewonnen – eine Gruppe setzte sich aus knapp 300 Harvard-Studenten zusammen, die andere aus jungen Männern, die in den ärmsten Vierteln Bostons lebten.

Jährlich wurden sie in ausführlichen Gesprächen unter anderem zu ihrer Gesundheit, ihrer Arbeits- und Wohnsituation befragt. Sie gaben Einblicke in intime Gespräche mit ihren Ehepartnerinnen, ließen ihre Patientenakten einsehen, ihre Gehirne scannen, ihre Eltern und

auch Kinder befragen. Aus ihnen wurden Maurer, Anwälte, Fabrikarbeiter, Mediziner – einer von ihnen war sogar US-amerikanischer Präsident. Manche entwickelten schwere Krankheiten, andere nicht. Manche stiegen die soziale Leiter hinauf, manche hinab.

Je verlässlicher die Verbindung, desto glücklicher die Person

Die Forscher:innen sammelten Aussage um Aussage, Fakt um Fakt. Und stellten schlussendlich fest: Es sind zwischenmenschliche Beziehungen, die die Männer glücklicher und gesünder sein ließen. Und zwar unabhängig von Status, Leistungsfähigkeit oder Wohlstand. Dabei war die Qualität der Beziehung entscheidend. Hatten Studienteilnehmer eine starke, verlässliche Verbindung zu Familie, Freunden oder der Nachbarschaft, waren sie zufriedener, gesünder, empfanden weniger Schmerzen bei gesundheitlichen Problemen und lebten länger als Studienteilnehmer mit weniger stabilen Beziehungen.

Erkenntnisse, die kaum eine stärkere – und schönere – symbolische Aussagekraft haben könnten.

Nebenbei bemerkt: Studienleiter Dr. Robert J. Waldinger – bereits der vierte im Laufe der Studie – stellte die Ergebnisse daraus im Rahmen eines sogenannten TED Talks vor; ein Format, in dem Fachleute Ideen und Einsichten austauschen. Der Vortrag wurde zu einem der zehn beliebtesten aller Zeiten. Bis heute erhielt er über 42 Millionen Klicks auf YouTube. Das macht deutlich: Dass Menschen Menschen brauchen für ein erfülltes Dasein, berührt uns.

Das Bedürfnis nach Bindung, Zugehörigkeit und Anerkennung

Aber warum sind Beziehungen so erfüllend für uns? Warum beeinflussen sie unser Befinden in diesem Maße?

Die Suche nach Antworten führt zunächst in das Büro von Karina Ganghof. Sie ist psychosoziale Beraterin und weiß: „Es sind die Beziehungen zu anderen, in denen wir unsere Bedürfnisse etwa nach Bindung, Zugehörigkeit und Anerkennung erfüllen.“ Seit 2014 arbeitet die studierte Psychologin im Beratungsbüro awo lifebalance Weser-Ems, das



Mitarbeiter:innen von Partnerunternehmen im Weser-Ems-Gebiet Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben bietet. Damit ist sie sehr nah dran an Menschen und den Faktoren, die ihr seelisches Befinden beeinflussen. (Interview auf Seite 12)

Allen voran: Beziehungen. Das gilt für den beruflichen ebenso wie für den privaten Bereich. Menschen wenden sich beispielsweise an Ganghof, wenn sie am Arbeitsplatz Schwierigkeiten mit der Führungskraft oder anderen Mitarbeiter:innen haben. Im

31%

DER DEUTSCHEN GEBEN AN, ANDERE MENSCHEN ZU BRAUCHEN, UM SICH GUT ZU FÜHLEN.*

Privatleben geht es um Probleme in der Partnerschaft oder Trennungen, Herausforderungen in der Kindererziehung oder Trauerfälle in der Familie. Also nahezu immer um das Verhältnis zu einem anderen Menschen, das problematisch, nicht mehr tragbar oder nicht mehr möglich ist.



OPA UND ENKEL

WENN EIN RACKER AUF RUHE TRIFFT

Das Rattern der Reifen wird immer lauter, das Rufen im Hintergrund auch: „Stopp, nicht durchfahren!“ Aber zu spät: Arjan rast – nicht zum ersten Mal – mit Vollgas und einem vergnügten Schrei auf seinem Traktor in den Haufen aus Gras und Blättern, den Opa gerade erst fein säuberlich zusammengefegt hat. Der Enkel bringt Bewegung in das Leben von Gerold Bruns. Gemeinsam toben sie mit dem Pezziball, spazieren zum Spielplatz oder kümmern sich um das Gemüsebeet hinter dem Haus. Die Erlebnisse verbinden die beiden, ebenso wie eine spürbare Wertschätzung für das Wesen des anderen. Der Sechsjährige genießt Opas ausgeglichene Art, der wiederum findet: „Arjan ist sehr aufgeweckt und ein lieber Junge!“ Mit zunehmendem Alter gewinne die Beziehung zum Enkel noch einmal an Bedeutung. Der 82-Jährige stellt fest: „Ohne ihn wäre das Leben um einiges langweiliger!“

Wie auch in der Harvard-Studie zu Glück zeigt sich hier der direkte Zusammenhang zwischen dem Befinden eines Menschen und der Qualität seiner Beziehungen. „In einer sozialen Beziehung haben das Denken, Fühlen und Handeln der beteiligten Personen auf die jeweils andere Person einen Einfluss. Je emotionaler ich mit jemandem verbunden oder je abhängiger ich von ihm bin, desto stärker ist dieser Einfluss“, erklärt Ganghof und nennt gleich ein Beispiel: „Kritik von einer mir fremden Person trifft mich in der Regel nicht so hart wie von einer Person, die mir sehr viel bedeutet.“



Mehr zu Gerold und Arjan erfahren Sie auf*1786 Online.



17%

DER DEUTSCHEN
FÜHLEN SICH HÄUFIG
ODER STÄNDIG EINSAM.*

Ein offenes Buch: Was unsere Gesichter erkennen lassen

So erklärt sich auch, warum wir erröten: Was wir gemeinhin als unangenehm empfinden, weil wir uns geschmeichelt fühlen, verärgert oder beschämt sind, ist schlicht eine soziale Fähigkeit. „Wer errötet, lässt sein Gegenüber erkennen, dass er etwas darauf gibt, was andere von ihm denken“, schreibt

Bestseller-Autor Rutger Bregman. Das schaffe Vertrauen. Und Vertrauen wiederum die Basis, sich aufeinander verlassen zu können.

Bregman ist ein niederländischer Historiker und hat sich in seinem Buch „Im Grunde gut“ mit einer bedeutenden Frage befasst: Wie haltbar ist die weitverbreitete Annahme, der Mensch sei grundsätzlich egoistisch? Seine

Antwort: Ganz im Gegenteil seien wir nicht uns selbst, sondern einander zugewandt. In seinen Recherchen stieß Bregman immer wieder auf Geschichten, in denen die Personen auch in lebensbedrohlichen Situationen nicht auf sich, sondern auf ihre Mitmenschen achteten. Sie stellten ihre eigenen Bedürfnisse zurück und riskierten sogar ihr Leben, um anderen zu helfen. Wir

DIE DREIERSPITZE

IM DENKEN VERBUNDEN

Was ist die Basis, um zusammen mit anderen Entscheider:innen ein Unternehmen erfolgreich zu führen? Eine gemeinsame Linie haben, findet Christian Schaefer. Er ist einer von drei Geschäftsführer:innen der Alfred Döpker GmbH & Co. KG. „Man spürt, ob es diese Verbindung gibt.“ Wie bei Jan Deharde und Hannelore Rathje, mit denen er ein kongeniales Trio an der Unternehmensspitze bildet. Zwar hat jede:r einen klar definierten Aufgabenbereich, trotzdem suchen sie tagtäglich den Austausch miteinander – als kurzen Wortwechsel im Flur oder intensivere Besprechung im Konferenzraum. „Die Meinung des anderen einzuholen, ist kein Muss, sondern ein Bedürfnis“, beschreibt es Deharde. Sitzen die drei zusammen, schallt nicht selten ein Lachen durch den Flur. Was sie verbindet, ist eben unter anderem der gleiche Sinn für Humor. Und wie Rathje bemerkt: „Zwischen uns gibt es ein Grundverständnis.“



Mehr zur
Zusammenarbeit der
Dreierspitze erzählt
*1786 Online.



HEBAMME UND MUTTER

GEGENSEITIG VERLÄSSLICH

Glucksend strahlt die acht Wochen alte Pauline das lächelnde Gesicht ihrer Hebamme an. Tatjana Koch hat sie auf ihre Unterarme gelegt und streicht ihr sanft mit einer Hand über den Kopf, um die Fontanelle zu ertasten. Sie soll sich innerhalb von zwölf Monaten schließen, allerdings nicht zu schnell. Mit ihrem Fachwissen, ihrer Erfahrung und jeder Menge Empathie vermittelt sie Frauen rund um Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit die nötige Sicherheit. „Ohne Tatjana wäre es nicht gegangen“, betont Melanie Becker, die Mutter von Pauline. Sie habe schon bei der ersten Begegnung gespürt: „Ich kann ihr vertrauen.“ Zum guten Verhältnis zwischen den beiden gehört aber auch, dass sich die Patientin auf die Hebamme einlässt. Oder kurz: nicht einseitige, sondern gegenseitige Verlässlichkeit. „Was ich Melanie empfohlen habe, hat sie immer angenommen“, beschreibt es Koch. Das Ergebnis dieser Harmonie: eine vertrauensvolle Beziehung. Und ein vertrauensvolles Baby.

sind offensichtlich dafür gemacht, uns dem Gegenüber hinzuwenden.

Eben auch physiognomisch. Neben der Fähigkeit zu erröten fiel Bregman noch etwas auf: Alle Primaten haben dunkle Augen ohne weiße Anteile, um nicht erkennen zu lassen, wohin sie blicken. Alle, außer wir Menschen. Durch das Weiß unserer Augen können wir der Blickrichtung unseres Gegenübers folgen. Gerade diese kleinen Bewegungen sagen viel darüber aus, ob wir uns wohl oder unwohl fühlen, gehetzt oder gelassen sind. Von den Augen des anderen können wir so Gefühle ablesen, quasi in sein Inneres blicken. Auch diese körperlichen Besonderheiten weisen darauf hin: „Wir sind darauf ausgerichtet, Verbindungen



Hier lesen Sie die ganze Geschichte von Tatjana Koch und Melanie Becker.

mit Menschen unserer Umgebung herzustellen“, wie es Bregman formuliert. „Und das ist kein Handicap, sondern unser größtes Kapital.“

Beziehungen als Grundlage, um zu lernen

Von Anbeginn der Menschheit war es essenziell, dass wir uns zueinander „bezogen“ gefühlt haben, dass zwischenmenschliche Verbindungen entstanden sind. Denn nur durch den Umgang und Austausch miteinander konnten wir schneller lernen – und haben damit gleichzeitig unser Überleben gesichert. Um den Unterschied zu anderen Arten an einem drastischen Beispiel aufzuzeigen: Vergleicht man die mentalen Fähigkeiten von Schimpansen, Orang-Utans und zweieinhalbjährigen Kindern, schneiden sie bei fast allen Tests in den Bereichen

dungen entstanden sind. Denn nur durch den Umgang und Austausch miteinander konnten wir schneller lernen – und haben damit gleichzeitig unser Überleben gesichert. Um den Unterschied zu anderen Arten an einem drastischen Beispiel aufzuzeigen: Vergleicht man die mentalen Fähigkeiten von Schimpansen, Orang-Utans und zweieinhalbjährigen Kindern, schneiden sie bei fast allen Tests in den Bereichen





Der Schlüssel zu erfüllten Beziehungen:

Ein guter Umgang mit sich selbst

Gerät unser Leben in Schiefelage, sind dafür oft zwischenmenschliche Probleme verantwortlich. Das erlebt Karina Ganghof tagtäglich bei ihrer Arbeit als psychosoziale Beraterin der awo lifebalance Weser-Ems. Im Interview klärt sie über die Definition von Beziehung auf und verrät, warum wir selbst der Schlüssel zu erfüllten Verbindungen sind.

Wann sprechen wir eigentlich von einer „Beziehung“?

Eine zwischenmenschliche Beziehung entsteht, sobald ich in Kontakt und Kommunikation mit einer anderen Person gehe. Sie variiert aber natürlich in ihrer Intensität und Intimität je nach Art der Beziehung – ob Partnerschaft, Eltern-Kind- oder Geschwisterbeziehung, Freundschaft oder berufliche Verbindung.

Welche Faktoren beeinflussen, wie stark diese emotionale Bindung ist?

Das Vertrauensverhältnis spielt eine große Rolle. Wie stark kann ich mich auf den anderen verlassen? Fühle ich mich sicher und geborgen bei ihm? Ein respektvoller Umgang miteinander ist ebenfalls wichtig – die gegenseitige Akzeptanz der anderen Person mit ihren Stärken und Schwächen.

Was passiert, wenn sich diese Bedürfnisse unterscheiden?

Das hängt davon ab, welche Beziehungsannahmen und Handlungskompetenzen ich in Bezug auf die Gestaltung einer Beziehung gelernt habe. Kann ich meine Bedürfnisse angemessen äußern? Und auch die Position des Gegenübers verstehen und akzeptieren? Dazu kommt die Persönlichkeitsstruktur. Ein Mensch mit einer sicheren Persönlichkeitsstruktur könnte eine unbefriedigende Beziehung eher loslassen als ein Mensch mit einer unsicheren.

Bedingt Unsicherheit auch Beziehungsprobleme?

Ja, denn innere Glaubenssätze wie „Ich bin nichts wert“ oder „Mich mag sowieso keiner“ haben eine große Macht. Probleme zeigen sich dann auf mehreren Ebenen – in Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Verhalten. An erster Stelle steht häufig, dass eine Situation oder ein Verhalten durch die negative Selbstüberzeugung verzerrt wahrgenommen wird. Interpretiere ich etwa den Blick einer Person so, dass sie mich nicht mag, löst das ein ungutes Gefühl in mir aus. Daraufhin ziehe ich mich wahrscheinlich zurück oder bin gehemmt.

Der Schlüssel zu erfüllten Beziehungen bin ich selbst?

Das könnte man so sagen. Wie erfüllt sie sind, ist sehr häufig damit verbunden, wie ich mit mir selbst umgehe. Das hat Einfluss auf mein Umfeld. Beispielsweise sind Kinder umso „widerstandsfähiger“, je besser es den Eltern geht. Auch in einer Partnerschaft bin ich meiner Partnerin oder meinem Partner gegenüber verständnis- und liebevoller, wenn ich einen wohlwollenden Umgang mit mir habe.

Welche positive Entwicklung bei einer Klientin oder einem Klienten hat Sie sehr berührt?

Häufig glauben Menschen nicht daran, ihr Zustand könne sich bessern. Besonders berührend finde ich dann, wenn eine Klientin oder ein Klient am Ende der Beratung feststellt, wie groß die Veränderung letztlich war.

räumliches Verständnis, Rechnen und Kausalität ähnlich ab – nur nicht im Bereich „Social Learning“. Damit ist das Lernen mit- und voneinander gemeint. Hier erreichen die meisten Kleinkinder 100 Prozent, die Affen hingegen selten über 0.

Durch das „Social Learning“ konnten wir schneller Fähigkeiten entwickeln und vermehren. Dabei half ein offenes, freundliches Äußeres. Je freundlicher – also auch zugewandter anderen gegenüber – wir wirkten, desto leichter haben wir uns verbunden gefühlt, voneinander gelernt und so die Voraussetzung dafür geschaffen, widrigen Bedingungen zu trotzen. Sozusagen „survival of the friendliest“ statt nach Darwins Evolutionstheorie „survival of the fittest“. Nicht die am besten angepassten Menschen haben die meisten Nachkommen gezeugt, sondern die freundlichsten, so der Ansatz von Bregman.

Berührungen sind (überlebens)wichtig

Was auch beim Zeugen von Nachwuchs hilft, um es einmal so auszudrücken, sind die Auswirkungen von Berührungen. Wenn wir uns berühren, wird Oxytocin ausgeschüttet. Das „Kuschelhormon“ stärkt das Bindungsgefühl. Die Ausschüttung von Botenstoffen wie Dopamin und Serotonin sorgt zusätzlich für Wohlbefinden. Körperliche Nähe und Berührungen sind somit wesentlicher Bestandteil einer Beziehung.

„Besonders bei Kindern sind sie sehr wichtig – ohne Körperkontakt können sie schwere Verhaltens-

Einsamkeit

Wenn Beziehungen fehlen

Wer unzureichende soziale Beziehungen hat, gilt als einsam. Je länger Einsamkeit anhält, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie gesundheitliche Folgen mit sich bringt. Sie kann anfälliger für psychische Störungen wie Depressionen und Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen machen und die Lebenserwartung senken, wie Studien nahelegen. Und sie hat Folgen für die Wirtschaft: Einsamkeit kann unter anderem mit geringerem gesellschaftlichen und politischen Engagement sowie hohen Kosten einhergehen.**

Deswegen spricht sich Einsamkeitsforscherin Dr. Susanne Bückner von der Fakultät für Psychologie der Ruhr-Universität Bochum dafür aus, sie als Risiko für die öffentliche Gesundheit einzustufen. Und sie betont: „Einsamkeit tritt eindeutig nicht nur im hohen Lebensalter auf.“ Bückner möchte Einsamkeit unter anderem mit vermehrten Forschungsaktivitäten und einem nationalen Aktionsplan bekämpfen.

störungen entwickeln“, betont Ganghof. Der Tastsinn und das Spüren von Berührungen seien unverzichtbar. „Am Anfang unseres Lebens sind wir alle existenziell auf ein Gegenüber angewiesen, das uns körperlich und emotional versorgt. Sonst können wir nicht überleben.“

Lebensglück liegt nah: in den Menschen an unserer Seite

Klar wird: Menschen geht es besser, wenn sie Beziehungen eingehen. Sie sind die Voraussetzung dafür, dass unsere Bedürfnisse nach Bindung, Anerkennung und Selbstbestimmtheit erfüllt werden. Andernfalls leiden das Selbstwertgefühl, das Gesamtbefinden und auch die Gesundheit. Wenn uns enge, verlässliche Beziehungen so guttun – warum rücken sie dann im hektischen Alltagsgeschehen so schnell in den Hintergrund? Die Antwort ist so einfach wie einleuch-

tend: weil wir uns um Beziehungen bemühen müssen. Wir müssen sie pflegen, ihnen Aufmerksamkeit, Zeit, Energie widmen. Und vor allem: die richtigen Prioritäten setzen. Was ist wichtig im Leben?

Oft genug denken wir – wie im Übrigen auch die Teilnehmer der Harvard-Studie zur Entwicklung von Erwachsenen –, dass wir Erfolg und Wohlstand nachstreben müssten, um glücklich zu sein. Dabei liegt das Glück viel näher – nämlich in den Menschen an unserer Seite. Ein gutes Leben basiert auf guten Beziehungen. Das Bewusstsein dafür sollte (weiter) in uns wachsen.

* Studie „Wie einsam fühlen sich die Deutschen?“ der Splendid Research GmbH
 ** Publikation „Definition und Formen der Einsamkeit“ des Kompetenznetzes Einsamkeit

Was eine Weltreise zu Fuß mit der Bindung von Mitarbeiter:innen zu tun hat

Gemeinsam um die Welt

Mitarbeiter:innen zu gewinnen und langfristig zu halten – das ist derzeit eine der größten Herausforderungen von Unternehmen. Was hilft? Vor allem: Beziehungen aufzubauen, gerade zur nächsten Generation, den Auszubildenden. „Wir wollen ihnen vermitteln, dass wir nahbar und jederzeit ansprechbar sind“, betont Janina Hruby, Ausbilderin bei der LzO. Das gelingt mit verschiedenen Angeboten vor und während der Ausbildung.

Die Welt zu umrunden bedeutet, ungefähr 40.000 Kilometer abzulegen. Das sind umgerechnet über 50 Millionen Schritte. Wenn ein Mensch sie allein zu Fuß gehen würde, bräuchte er dafür über 25 Jahre. Verteilt man aber die Anzahl der Schritte auf mehrere Beine, lässt sich die Welt – zumindest theoretisch – innerhalb von wenigen Tagen umrunden.

ERFOLGSERLEBNISSE TEILEN, VERBINDUNGEN AUFBAUEN

Genau diese Erfahrung machen die Auszubildenden eines neuen Jahrgangs der LzO bei der Einführungswoche, die zu Beginn der Ausbildung stattfindet. Die Jugendlichen sollen in den fünf Tagen nicht nur Wissen rund um das Unternehmen und die Kundenkommunikation aufnehmen, sondern auch Kontakte untereinander knüpfen. Im Vordergrund

stehen deshalb teambildende Maßnahmen, darunter eben jene Challenge, mit einem Fitness-Tracker zusammen in einem bestimmten Zeitraum um die Welt zu laufen. Das Signal: Gemeinsam können wir es schaffen! Der Effekt: ein geteiltes Erfolgserlebnis. Dadurch wächst Vertrauen und entstehen Verbindungen.

WEIL ES UMS WOHLFÜHLEN GEHT

Hruby stellt heraus: „Wir setzen alles daran, die Auszubildenden von Anfang an bestmöglich zu integrieren – sie sollen gut im Unternehmen ankommen und sich wohlfühlen können.“ Dazu tragen auch weitere Angebote wie das Willkommens-treffen bei. So können sich die Auszubildenden schon vor Ausbildungsbeginn ein erstes Bild vom Unternehmen und den zukünftigen Kolleginnen und Kollegen machen. „Wir laden sie und auch die Eltern zu uns in die Zentrale ein, damit sie schon einmal die Räumlichkeiten

und Ausbilder:innen kennenlernen. Das schafft eine gute Vertrauensbasis und erste Kontakte“, so Hruby.

Dass Auszubildende auch während der Ausbildung eng begleitet und unterstützt werden, dafür sorgen unter anderem Mentorinnen und Mentoren in der jeweiligen Regionaldirektion vor Ort. Sie hören zu und helfen, wenn es Schwierigkeiten gibt. In sogenannten „Gesprächszeiten“ – wahlweise über einen Videocall – können sich die Auszubildenden regelmäßig mit ihren Ausbilder:innen austauschen, etwa zum Fortschritt in der Ausbildung oder der Berufsschule, aber auch zu den Zukunftsaussichten. Eine WhatsApp-Gruppe, die gleich zu Ausbildungsbeginn für den gesamten Jahrgang eingerichtet wird, vernetzt die Auszubildenden untereinander.



MEHR STELLEN BESETZT ALS VORHANDEN

Deutlich wird bei jeder Maßnahme: „Das Ausbildungskonzept der LzO zeigt den Stellenwert, den Nähe für uns bei der Mitarbeiter:innenbindung hat: Sie ist wesentlicher Bestandteil des Ausbildungskonzepts“, betont Hruby. Und diese Haltung wirkt auch nach außen, nicht zuletzt durch das Qualitätssiegel „Top Ausbildung“ der Oldenburgischen IHK: Während viele Banken aufgrund des Fachkräftemangels Mühe haben, offene Ausbildungsstellen zu besetzen, gelang dies bei der LzO problemlos. „Offene Stellen hatten wir 35, besetzt haben wir am Ende 38“, freut sich Hruby.

Ebenso geht es ihr bei der positiven Entwicklung ihrer Auszubildenden: Manche seien anfangs sehr schüchtern, würden im Laufe ihrer Ausbildung aber sehr souverän. „Das ist toll zu sehen und führt vor Augen, wofür wir uns einsetzen“, erzählt Hruby stolz. Sie selbst ist das beste Beispiel für eine gelungene Mitarbeiter:innenbindung vom ersten Tag an. 2013 machte sie bei der LzO ihre Ausbildung zur Versicherungskauffrau – und ist geblieben. Gemeinsam um die Welt zu gehen, kann eben auch bedeuten: gemeinsam in eine erfolgreiche berufliche Zukunft zu schreiten.



Die Einführungswoche zu Ausbildungsbeginn

„Ein absolutes Highlight!“

Morgens noch distanziert und zurückhaltend, abends schon am Socializen: Wer an der Einführungswoche eines neuen

Ausbildungsjahrgangs der LzO teilnimmt, stellt oft nach wenigen Stunden eine deutliche Veränderung fest – in der Stimmung und im Verhalten der Teilnehmer:innen. So ging es auch Jim Bruns. Er erzählt, wie er die gemeinsame Zeit erlebt hat.

Meine Einführungswoche hat sich wegen Corona um ein Dreivierteljahr verschoben. Im April dieses Jahres war es dann aber so weit: Es ging für ein langes Wochenende auf die Insel Wangerooge. Am Fähranleger habe ich festgestellt, dass ich rund die Hälfte der Auszubildenden noch gar nicht kannte. Das hat sich dann ganz schnell geändert, auch dank der vielen gemeinsamen Aktivitäten. Wir sollten beispielsweise im Team einen Drachen basteln. Ob sie auch geflogen sind? Sagen wir mal: nicht so, wie wir uns das vorgestellt haben ... Aber es ging ja auch nicht um die beste Leistung, sondern um gutes Teamwork. Wir haben auch Wikinger-Schach und Werwölfe gespielt, die Insel angeguckt, waren zusammen Kaffee trinken oder Pizza essen. Die gemeinsamen Tage haben viel Spaß gemacht und waren super für den Austausch. Auch mit den Ausbilder:innen. Sie einmal in der Freizeit kennenzulernen, fand ich wertvoll. Vorher war das Verhältnis distanzierter, formaler. Wenn ich jetzt meine Ausbilder:innen kontaktiere, tue ich das mit einem ganz anderen Gefühl. Durch die persönliche Ebene ist da mehr Nähe zueinander. Mir würde es jetzt leichter fallen, sie bei Problemen anzusprechen.

Die Erlebnisse beim Inseltrip verbinden eben. Unter uns Auszubildenden ist er heute noch oft Thema. Für mich war der Inseltrip ein absolutes Highlight – würde ich nicht missen wollen!



Jim Bruns, Auszubildender zweites Lehrjahr der LzO

Im Spiel der Jahreszeiten

Schwimmen, Segeln
oder Stand-up-Paddling
– im Sommer bietet das
Zwischenahner Meer viel-
fältige Möglichkeiten, um
sich im kühlen Nass aus-
zutoben. Im Herbst und
Winter lädt es zu langen
Spaziergängen unter wun-
derschönen Sonnenunter-
gängen ein. Also: rein
in die Winterjacke und
„Meeresluft“ schnuppern!

Fotograf:
Johannes Bichmann
aus Bad Zwischenahn
soul-photo.com

Nähe ist, einander im Wandel der Zeit zu begleiten





Wo man Stadt und Sorgen hinter sich lässt

Das Oldenburger Zweistromland

*Ob trubelig oder still,
urban oder ländlich:
Das Oldenburger Land bietet
unzählige charmante Orte.
Eben: Lieblingsorte.
Die Bewohner:innen
der Region stellen sie vor.
Dieses Mal den Achterdiek
in Oldenburg und das
CentralTheater in Brake.*

Hinweis:
*Sie haben auch einen
„Lieblingsort“ in der Region?
Dann schicken Sie uns gerne
Bild und Beschreibung an:
1786@lzo.com*

Wasser gehört fest zum Norden, auch wenn es in den Städten gezwungenermaßen eine untergeordnete Rolle spielt. Hier sind Flüsse häufig begradigt oder kanalisiert. Trotzdem gibt es auch in der Großstadt Oldenburg Orte am Wasser mit eigener Magie. Für mich ist es der Achterdiek – ein schmaler Landstrich zwischen zwei Gewässern.

Eigentlich hatte ich noch gar nicht so viel Zeit, einen Lieblingsort in Oldenburg zu entdecken. Ich kam erst im Herbst 2020 aus Lüneburg hierher, mitten in der Pandemie. Trotzdem hat es schnell „gefunkt“: Der Achterdiek erstreckt sich von der südlichen Stadtgrenze bis fast zum Schlossgarten. Er ist Oldenburgs Ruderzentrum – und wurde schnell zu einem wichtigen Bezugspunkt für mich. Über den Sport bin ich schon viel rumgekommen, aber ich kenne keinen anderen Standort, der so malerisch zwischen zwei Gewässern liegt. Die Hunte auf der einen, der Küstenkanal auf der anderen Seite: Diese Lage habe ich von Anfang an als etwas sehr Besonderes wahrgenommen.

Das gilt auch für die Anfahrt, natürlich auf dem Rad. Wenn man aus der Innenstadt zum Achterdiek kommt, dann fühlt man förmlich, wie die Stadt ins Ländliche übergeht und der Blick sich weitet. Es klingt zwar kitschig, aber: Man lässt in diesem Moment nicht nur die Stadt hinter sich, sondern auch die meisten Sorgen. Das ist ein Durch-

atmen für die Sinne. Dieses schöne Gefühl setzt sich auf dem Wasser fort. Wenn wir Geschwindigkeit aufnehmen und förmlich über das Wasser „fliegen“, dann fühlt sich das wunderbar an. Körper, Boot und Wasser werden eins – ein perfekter Moment!

Wie ich dabei die Umgebung wahrnehme? Anders als die meisten anderen. Beim Rudern müssen wir uns konzentrieren und dann bleibt der Blick im Boot. Bei mehreren Stunden Training lassen wir ihn aber auch mal schweifen – und sehen das Oldenburger Land aus einer anderen Perspektive. Von der





Beim Achterdiek laufen Küstenkanal und Hunte parallel zueinander.

**„WENN MAN AUS DER INNENSTADT ZUM
ACHTERDIEK KOMMT, LÄSST MAN DIE STADT
HINTER SICH – UND AUCH SEINE SORGEN.“**

Elisa Patzelt

Wasserlinie aus wirkt alles noch größer und grüner. Die Hunte mag zum Paddeln besser geeignet sein, ich aber habe den Kanal sehr zu schätzen gelernt. Er bietet optimale

Bedingungen – mit Aussicht! Nach der Rückkehr zum Bootshaus genieße ich die Stimmung dort. Hier ist immer was los, denn eigentlich sind alle Oldenburger:innen gern hier. Obwohl ich in den vergangenen zwei Jahren beinahe täglich am Achterdiek trainiert habe, ist die Fahrt dorthin nie langweilig geworden. Den Moment des Eintauchens ins Oldenburger Zweistromland genieße ich jedes Mal aufs Neue. Deshalb bin ich sicher: Auch wenn ich gar nicht so viel Zeit hatte, einen Lieblingsort zu entdecken – ich habe genau den richtigen gefunden.

Das Oldenburger Land hat Elisa Patzelt aus einer anderen Perspektive kennengelernt.



Echter Genuss: über das Wasser zu „fliegen“



Die gebürtige Hamburgerin Elisa Patzelt (21) wuchs in Lüneburg auf und begann dort mit dem Rudersport. Sie wurde schnell zur Leistungsträgerin, 2019 erreichte sie bei der Junioren-WM in Japan die Bronzemedaille. Ab 2020 startete sie in Oldenburg durch: im Regattaverband Ems-Jade-Weser/ Team NordWest und im Medizinstudium an der Carl von Ossietzky Universität. Geblieben ist der sportliche Erfolg: 2021 wurde sie in Polen U23-Vize-Europameisterin.



Atmosphärisch herausragend: das CentralTheater in Brake



Für ganz großes Kino

Wenn Menschen mithelfen und mitleben

Gemeinsam Kino zu erleben ist das eine, gemeinsam Kino möglich zu machen das andere. Wie wertvoll beides ist, haben wir in Brake mit dem CentralTheater bewiesen. Das historische Gebäude von 1912 ist heute – von der Decke bis zum Lampenschirm liebevoll saniert – so charmant wie zu seinen Anfängen. Und mein persönlicher Lieblingsort.

Von jetzt auf gleich stand es leer: das CentralTheater, dieses Kleinod der Kinokultur. Als gebürtiger Braker und Filmliebhaber wusste ich es sehr zu schätzen. Eine

dauerhafte Schließung fand ich unvorstellbar. 2007 war das. Für die Wiedereröffnung brauchte es aber erst einmal eine Idee. Als bei einem Bier mit Band-Kollegen der damalige Bürgermeister zu uns stieß, ka-

Ehrenamtliche kümmern sich um Einlass und Service.

Gemeinsame Erlebnisse bringen uns einander näher. Darum fördern wir als LzO Projekte wie das CentralTheater Brake sehr gerne.

An dieser Herausforderung wird deutlich: Ein solches Projekt lässt sich nie allein stemmen. Es geht auf die Leidenschaft und das Engagement vieler Beteiligten zurück. In diesem Fall meldeten sich die früheren Filmvorführer und brachten die Technik wieder zum Laufen. Auch der Umbau des Gebäudes aus statischen Gründen 2018 wäre nicht möglich gewesen ohne die vielen Hände, die mitgeholfen und mitgelebt haben.

Bis heute gilt: Die Idee wird von unzähligen Menschen getragen! Etwa von den Ehrenamtlichen, die sich um Einlass und Service kümmern. Und sie wird auch von vielen gewollt. Darum habe ich eine Kulturgenossenschaft gegründet, als meine Stelle bei der Stadt nach zwei Jahren auslief. Die erste in Norddeutschland! Heute ist unsere Gemeinnützigkeit anerkannt und wir freuen uns über rund 450 Mitglieder.



Norbert Ostendorf(63) ist in Brake groß geworden und kennt das CentralTheater von klein auf. Der Radio- und Fernsehtechnikermeister hat sich immer schon für Musik und Ton, vor allem aber für Bewegtbild interessiert. Bis heute ist er leidenschaftlich mit Film verbunden: Als Vorstandsvorsitzender der Kulturgenossenschaft CentralTheater verantwortet er den Betrieb des Kinos.



Mediterrane Malerei schmückt die Bar.

men wir auf das CentralTheater zu sprechen und die Frage nach seiner Zukunft. Mein Vorschlag: einem „Dummen mit Herz“ für zwei Jahre die Chance geben, das Kino wieder in Betrieb zu nehmen und zu sehen, ob es angenommen wird.

Am Ende war ich selbst der „Dumme mit Herz“, könnte man sagen. Ich bekam nämlich die befristete Stelle bei der Stadt, die der Bürgermeister geschaffen hatte. 2011 begann ich mit der Inbetriebnahme des CentralTheaters, bereits zwei Monate später wurde der erste Film gezeigt. Und das, obwohl die alte Projektionstechnik Schwierigkeiten bereitete.

„DAS CENTRALTHEATER BRINGT MENSCHEN ZUSAMMEN. MANCHE AUCH SEHR ENG.“

Norbert Ostendorf

Dieser Ort bringt eben Menschen zusammen, zum Teil sehr eng. Ein Mann, Mitte sechzig, kam mit seiner Frau in den Saal und war ebenso begeistert wie bewegt: Da vorne in der Reihe hätten sie sich das erste Mal geküsst – und kurz danach geheiratet. Das war einer der Momente, die mich nachhaltig berührt und mir gezeigt haben, was ein Ort bewegen kann. Da bin ich doch gerne der „Dumme mit Herz“!



Faktastische Kinokultur

Spannende Drehorte, Dutzende Kilo Popcorn und ein einzigartiges Filmfestival: Für Cineasten hält das Oldenburger Land eine Menge bereit. Grund genug, einmal näher auf ein paar Fakten zur regionalen Kinokultur zu schauen. Also: Film ab!

Zum 29. Mal

find in diesem Jahr das Internationale Filmfest Oldenburg statt. Seit 1994 widmet es sich jedes Jahr an fünf Tagen in der zweiten Septemberwoche dem Independent Film aus aller Welt. Eine der Spielstätten: das Hochsicherheitsgefängnis Oldenburg.

101

Jahre gibt es das Zeli-Kino aus Zetel bereits.

586

Filme liefen im CentralTheater Brake seit 2014 im Programm.

2020

wurde der Kinofilm „Rabiye Kurnaz gegen George W. Bush“ in Delmenhorst gedreht.

92

1981

wurde Oldenburgs erstes „Programmkinos“ (Casablanca) am Pferdemarkt eröffnet.

Oldenburger Komparsinnen und Komparsen drehten 2013 gemeinsam mit Ben Becker den Kinofilm „Von jetzt an kein Zurück“ in der Oldenburger Dreifaltigkeitskirche.

57

Kilo Popcorn werden im Capitol Kino Lohne durchschnittlich an einem Wochenende verkauft.

2001

drehte Maria Furtwängler ihren ersten „Tatort“ in ihrer Rolle als Charlotte Lindholm. Drehort: die Ortschaft Elsten im Landkreis Cloppenburg. Das Bremer Ermittlerduo wiederum wurde übrigens schon mehrfach zum Einsatz in die Wesermarsch gerufen.

In 500

Treckern sind Kinobegeisterte 2020 im Treckerkinos Saterland erschienen. Autokino mal anders!

875

Sitzplätze zählt das Kino Schauburg Cineworld in Vechta.

Wie FragLovis Sexualbildung digitalisiert

Nur das Tabu ist tabu

Das Leben ist voller Fragen. Zu einer bestimmten Zeit türmen sie sich geradezu auf, nämlich in der Jugend. In dieser Phase dreht sich fast alles um die eigene Entwicklung und erste Beziehungen. Aber an wen wendet man sich damit – den Freundeskreis? Die Eltern? Dr. Sommer? Drei junge Unternehmerinnen aus Oldenburg bieten nun eine neue Option: Die Website und App „FragLovis“ antwortet fachlich, vertraulich, verständlich – und vollständig digital.

In der Start-up-Branche gibt es immer wieder Ideen, die so einfach sind wie genial. FragLovis ist eine von ihnen. Das Portal widmet sich einem intimen Lebensbereich, der mit vielen Unsicherheiten verbunden ist. Wer erinnert sich nicht an die eigene Pubertät, an all die Zweifel, Unsicherheiten und Enttäuschungen? Wie wertvoll wäre es gewesen, wenn man jemanden zu Beziehung und Sexualität hätte fragen können – jederzeit, ohne Scham, vollkommen anonym?

FragLovis ermöglicht genau das. Während ihres BWL-Studiums an der Carl von Ossietzky Universität haben die jungen Gründerinnen Antonia Böttinger (29), Sarah Holzenkamp (29) und Jana Pyrek (28) (siehe rechtes Bild v.l.n.r.) die Idee entwickelt. Aus dem Nichts haben sie ein Unternehmen aufgebaut, das Hightech mit Pädagogik und Kommunikation verzahnt. „Eine superkomplexe Angelegenheit“, blickt Strategin Böttinger zurück. „Aber wir sind froh, diesen Schritt getan zu haben.“ Zu Recht: Denn digitale Technologie schafft den nötigen Schutzraum, um Bedürfnisse anzusprechen, die sonst meist tabu sind.





Selbst noch offene Fragen?
Dann gleich Chatbot oder
„Sexikon“ ausprobieren!

DER BOT ALS BERATER

Und wie funktioniert die Online-Aufklärung? „Kern unseres Angebots ist ein Chatbot“, erklärt Böttinger. „Nach und nach wird er alle denkbaren Fragen rund um das Thema ‚Sex Education‘ beantworten können. Dabei spricht er die Sprache der Zielgruppe.“ Das heißt: Der Algorithmus verfügt über das fachliche Know-how, verpackt es aber so, dass die jungen Nutzer:innen zwischen 12 und 19 Jahren es auch gerne lesen.

„DAS PERSÖNLICHE GESPRÄCH MIT EINER VERTRAUENSPERSON BLEIBT WICHTIG.“

Jana Pyrek

Neben dem Fachwissen braucht es dafür große Expertise in Sachen künstliche Intelligenz, aber auch viel Gespür für Design und Sprache. Daher ist das FragLovis-Team innerhalb kurzer Zeit bereits auf zwölf Mitglieder angewachsen. Auffällig: Es handelt sich fast ausschließlich um Frauen. Ist das eigentlich noch die Ausnahme in der Tech-Branche? „Ja, allerdings“, berichtet Finanzexpertin Holzenkamp. Weibliche Tech-Start-ups seien nach wie vor extrem selten. Deshalb sieht sich das Führungstrio auch als Botschafterinnen: „Wir wollen auch ein Vorbild sein und zeigen, dass es geht!“

GEMEINNÜTZIGE GRÜNDERINNEN

Ungewöhnlich ist bei FragLovis aber noch mehr. Den Gründerinnen geht es nicht um Wachstum und Umsatz, so wie es bei Start-ups normalerweise üblich ist. Das Unternehmen firmiert als LOVIS gGmbH, es ist also gemeinnützig. „Im Fokus steht bei uns nicht der Gewinn“, erklärt Böttinger. „Wir wollen vor allem unser Angebot ausbauen und unser Team vernünftig bezahlen.“ Tatsächlich ist das ungewöhnlich für ein Start-up – ungewöhnlich verantwortungsvoll.

Ähnlicher Ansicht war man offenbar auch beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie im Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz. Beide Häuser unterstützen FragLovis mit mehrjährigen Förderprogrammen.

Wird FragLovis die Aufklärung nun völlig verändern? Das sei gar nicht nötig, versichert Pyrek. „Wir wollen nichts ersetzen. Das persönliche Gespräch mit einer Vertrauensperson bleibt wichtig“, betont die Kommunikations-Spezialistin. „Wir sind aber fest davon überzeugt, dass diese zusätzliche Option für junge Menschen wichtig ist, weil sie keine Warte- oder Öffnungszeiten hat.“ Tatsächlich spricht viel dafür, denn das Leben ist – und bleibt – voller Fragen. Auf der Suche nach Antworten gibt es für Jugendliche künftig einen guten Tipp: FragLovis.

*Das Angebot von FragLovis befindet sich derzeit in der Beta-Phase. Es wird stetig weiterentwickelt, bevor die finale Version 2023 online geht. Warum berichtet *1786 schon jetzt? Weil die LzO voll hinter den jungen Gründerinnen von FragLovis steht. Sie möchte nicht erst auf die Schulter klopfen, wenn es jeder tut, sondern in dieser frühen Phase ein klares Zeichen setzen: Innovative Ideen und LzO passen zusammen! Weil auch Pionierinnen und Pioniere Nähe brauchen.*

Wie die Inflation unser Leben teurer macht

Aus der Balance

Derzeit gehören sie zum Alltag: die kleinen Schreckmomente an der Ladenskasse oder Zapfsäule. Beim Blick auf die ungewohnt hohen Endbeträge wird deutlich spürbar, dass wir beim Bezahlen immer tiefer in die Tasche greifen müssen. Tatsächlich werden viele Waren und Dienstleistungen zunehmend teurer. Grund dafür ist ein Zusammenspiel aus drei Faktoren.



Viele Jahre lang begegnete sie uns vor allem in Geschichtsbüchern: die Inflation. Die Einträge erzählen davon, dass eine Tasse Kaffee vor hundert Jahren mehr kostete als heutzutage die Flotte der Lufthansa. Oder dass die Menschen Bargeld mit Schubkarren von der Bank holten. Nun ziehen die Preise spürbar an. Kehren solche Zeiten etwa wieder zurück?

WEIT ENTFERMT VON 1922 UND 1923

Tatsächlich liegt die Inflation seit einer Weile deutlich über dem Zwei-Prozent-Ziel der Europäischen Zentralbank (EZB), das für Geldwertstabilität steht. Schon im Sommer 2021 war sie auf über vier Prozent gesprungen, seit März 2022 liegt sie zwischen sieben und acht Prozent*. Trotzdem sind alle Vergleiche zu den Jahren 1922 und 1923 übertrieben: Damals lag die Rate bei mehreren Zehntausend Prozent. Wer morgens sein Haus verkaufte, konnte vom Erlös abends nicht mal mehr eine Hotelübernachtung bezahlen. Davon sind wir sehr weit entfernt.

DRUCK VON DREI SEITEN

Aber wie kommt es zum aktuellen Anstieg? „Es gibt zwei Faktoren, die die Inflation nach oben treiben“, erklärt Prof. Dr. Stefan Janßen, Professor für Betriebswirtschaftslehre an der Jade Hochschule in Wilhelmshaven. „Erstens: eine

Zunahme der Geldmenge, etwa durch staatliche Förderprogramme infolge einer Finanzkrise oder einer Pandemie. Und zweitens: eine Verknappung von Gütern, die im Wirtschaftskreislauf benötigt werden, zum Beispiel durch einen Krieg.“ Beides betreffe aktuell die Eurozone und bringe das System aus der Balance.

Es kommt sogar noch ein dritter Effekt hinzu: Wegen der höheren Zinssätze in den USA ist der Wert des Euro zwischenzeitlich auf ein Zwanzigjahrestief gesunken. Dadurch werden Waren, die in US-Dollar gehandelt werden, für uns teurer – etwa Rohstoffe oder industrielle Vorprodukte. „Wir importieren Inflation“, weiß Finanzexperte Prof. Janßen. Diese Dreifachkombination ist eine historische Anomalie – und sorgt für die Preissprünge an Ladenkasse und Zapfsäule.

DAS HALB VOLLE GLAS

Wie lässt sich der Trend stoppen und die Inflation wieder senken? „Ein Kriegsende in der Ukraine wäre schon mal gut“, verweist Prof. Janßen auf die stark gestiegenen Energiekosten als Inflationstreiber. Außerdem sieht er den Ball bei der EZB: „Sie müsste die Zinsen jetzt weiter erhöhen, damit weniger Geld im Umlauf ist.“

Den Verbraucher:innen rät Prof. Janßen zu einfachen, aber probierten Mitteln: „Mobilität reduzieren, Energieverbrauch senken, günstige Alternativen kaufen, zum Beispiel Margarine statt Butter.“ Der kommende Winter werde zwar sicher teurer und ungemütlicher als sonst. „Aber im Vergleich zum Rest der Welt geht es uns noch sehr gut.“



Weiteres Wissen zur Inflation – darunter Verbrauchertipps – vermittelt Prof. Dr. Stefan Janßen leicht verständlich im ausführlichen Interview auf*1786 Online.



Weil wir
als LzO
mittendrin
sind.

Ganz da sein

Was Hinwendung für andere bedeuten kann

Wer Sven Litke begegnet, merkt sofort, dass er seinem Gegenüber die volle Aufmerksamkeit schenkt. Ist er mit Menschen zusammen, will er ganz da sein. Mit seiner Präsenz, seinen Gedanken, seinem Handeln. Das zeigt sich in seinem privaten Engagement als Priester ebenso wie beruflich als Bereichsleiter Private Banking.

Seit 1997 engagiert sich Sven Litke im Oldenburger Land als Priester der Neuapostolischen Kirche. Er leitet Gottesdienste, nimmt Segenshandlungen vor und hält Predigten. Und vor allem: Er begleitet ihre Mitglieder in allen Lebenssituationen. Dabei bekommt er tiefe Einblicke in den Alltag und die Ereignisse anderer – von der Taufe bis zum Todesfall.

Viel Vertrauen zu erhalten bedeutet auch, viel Verantwortung zu übernehmen. Aber: Das ist Litke gewohnt. Schon früh hat er als Jugendleiter – damals noch in Eckernförde – Gottesdienste gehalten und mit den Jugendlichen die Themen der Zeit diskutiert. „Ich habe das als Privileg begriffen“, erzählt Litke rückblickend. „Mein Engagement hat sich mit etwas verbunden, das ich immer schon machen wollte: mit Menschen arbeiten.“ Das galt auch über Landesgrenzen hinweg. Lange Zeit sorgte Litke für den Austausch junger Gläubiger mit der Partnergemeinde Tønsberg. Mehrmals im Jahr fuhr er dazu nach Norwegen.

Sven Litke war von Beginn an viel in Bewegung – auch intellektuell. Dabei hat der Glaube eine zentrale Rolle eingenommen. Mit dem Blick auf die Familienhistorie überrascht das nicht: In jeder Generation hat es einen Pastor gegeben. Litke selbst wurde 1986 zum Diakon geweiht, 1992 dann zum Priester. „Ich bin in den Glauben und in meine Aufgaben hineingewachsen“, stellt er fest.

Bei seinem unentgeltlichen Engagement geht es ihm nicht darum, andere zu bekehren, oder um die Bestätigung von außen. Er setzt sich für die Gemeinde ein, leistet Beistand, aber ohne dafür irgendeine Gegenleistung zu erwarten. Natürlich freut er sich, wenn er Menschen helfen kann, insbesondere in herausfordernden Situationen. „Ich bin Beistand in der Not – so verstehe ich dieses Amt“, erklärt er. „Aber ich möchte Menschen nicht mit mir verbinden, sondern mit Gott.“ Sie sollen bemächtigt werden, ihren Weg mithilfe des Glaubens selbst zu finden. Diese Einstellung hilft bei einer Fähigkeit, die beinahe ebenso wichtig ist, wie Nähe zuzulassen: eine gesunde Distanz zu wahren.

Viele der Eigenschaften, die Sven Litke für das Amt des Priesters braucht, sind auch bei seiner Arbeit als Leiter des Bereichs Private Banking bei der LzO von Vorteil. „Wenn einem so viel Vertrauen entgegengebracht wird, ist Verlässlichkeit wesentlich“, betont der studierte Finanzökonom. Dazu kommt ein Sinn für Gemeinschaft.

Und noch eines ist wichtig: Bilanz ziehen zu können. Um seinen Predigten – die er übrigens frei hält – die nötige Tiefe und Authentizität zu verleihen, setzt sich Sven Litke kritisch mit Kirche und Gesellschaft auseinander. Dazu liest er auch Predigten anderer Glaubensrichtungen. „Was ich der Gemeinde erzähle, sollte Niveau haben und zum Austausch anregen“, so Litke. Ebenso anspruchsvoll ist er als Banker bei den Zahlen. Sie müssen stimmen, Beratungsleistungen und Finanzflüsse transparent sein.

„Eigentlich habe ich zwei Jobs“, bringt es Sven Litke auf den Punkt, nicht ohne zu schmunzeln. Und nicht ohne zu betonen: „Das erfüllt mich!“ Ebenso wie bewusst Zeit mit seiner Familie zu verbringen. Trotz seiner Doppelbeanspruchung ist ihm das immer gelungen. Auch hier gilt eben der – man könnte sagen – Glaubenssatz: Ist Sven Litke mit Menschen zusammen, ist er ganz da.

Farbenfrohe Versuchungen für süße Momente

Kekse mit Klasse



Außen knusprig, innen weich und geschmacklich faszinierend: Macarons. Die französische Spezialität schafft es, luftig-leicht und gleichzeitig mit cremig-satter Substanz daherzukommen. Wie das gelingt? Das weiß Konditorin Petra Weiss. Neben viel Gespür für das feine Gebäck gehört dazu jahrelange Erfahrung.

Dass Petra Weiss eine Leidenschaft für Macarons hat, merken die Kundinnen und Kunden sofort, wenn sie das Café „Little Luckies“ in Rastede betreten: Hier liegt mit leichter Bräune die Variante „Baileys“ in der Vitrine, da quietschgrün „Limette“ und dort – in zartem Rosé – „Himbeere“. Insgesamt 24 unterschiedliche Sorten bietet die Konditorin an. Zu den Macarons gesellen sich Sahnetorten und fruchtige Cupcakes. Über allem liegt der Duft der frisch zubereiteten Köstlichkeiten.

„Unsere Gäste schwärmen häufig, wie gut es bei uns riecht“, schmunzelt Petra Weiss, die „Little Luckies“ vor zehn Jahren gegründet hat. Mit ihrem inzwischen achtköpfigen Team fertigt sie hier Naschereien, die die Herzen von Schleckermäulern höherschlagen lassen. Weiss selbst backt, seit sie zwölf Jahre alt ist. „Man kann sich seiner Berufung nicht entziehen“, lacht sie.

**FÜR DAS BESTE
MACARON-REZEPT
REISTE PETRA WEISS
SOGAR NACH PARIS
UND LONDON.**



Insbesondere für die Zubereitung von Macarons ist Feingefühl gefragt: „Man muss die Zutaten gut kennen, grammgenau arbeiten und Geduld mitbringen – sonst misslingen Macarons schnell“, weiß die Konditorin. Auch an ihrem eigenen Rezept hat Weiss lange gefeilt. Sogar nach Paris und London ist sie gereist, um sich vor Ort mit den größten Macaron-Herstellern auszutauschen.

Die fertigen Produkte nach stundenlanger Arbeit an die Kundinnen und Kunden zu übergeben sei für sie das Schönste. „Die Freude darüber ist die beste Belohnung“, betont Petra Weiss. Der Höhepunkt ihrer kunstvollen Kreationen: die Macaron-Torte.



Weitere Infos rund um die süßen Kreationen gibt es auf*1786 Online.



15 Min.



leicht



mit
Kühlzeit

LECKERE MACARON-FÜLLUNG

ZARTBITTERGANACHE

100 g Zartbitterschokolade
100 g Sahne

Schokolade in Stückchen hacken. Sahne kochen, auf die Schokolade gießen und zum Schmelzen kurz stehen lassen. Nach zwei bis drei Minuten die Ganache mit einem Schneebesen so lange gut verrühren, bis die Schokolade komplett geschmolzen ist und eine glatte Masse entsteht. Zum Festwerden bei Raumtemperatur über Nacht stehen lassen oder 30 bis 40 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Sobald die Creme fest geworden ist, kurz die Ganache mit einem Handmixer aufschlagen. Nach Wunsch aromatisieren.



Die Zubereitung der Macaron-Schalen beschreibt*1786 Online.



Zutaten für ca. 20 Kekse:

- 2 frische Eier
- 150 g Butter
- 110 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 210 g Mehl
- 100 g gehackte Mandeln
- 180 g Marmelade
(z. B. Himbeere oder Erdbeere)

RUND UND RAFFINIERT

KLECKS-KEKSE



30 Min.



leicht



mit
Kühlzeit

Butter in eine Schüssel geben und cremig rühren. Nach und nach den Zucker unterrühren. Eier trennen. Eigelb, Vanillezucker und Salz hinzugeben und Teig gut verrühren. Mehl zur Buttermischung geben und sorgfältig unter den Teig rühren. Schüssel zudecken und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Backofen auf 160° C vorheizen (Umluft 130° C). Mit einem Teelöffel ca. 3 bis 4 cm große Bällchen formen. Jedes Bällchen zunächst in das Eiweiß tauchen und dann in den gehackten Mandeln rollen. Bällchen mit etwas Abstand auf ein Backblech legen und mit dem Daumen in der Mitte eindrücken. Kekse auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 15 Minuten backen, bis die Mandeln leicht gebräunt sind. Kekse herausnehmen. Nach dem Abkühlen einen Klecks Marmelade in die Mitte der Kekse geben.



ZUNGENZAUBER MIT ZITRUS

LIMETTENSCHNECKEN

Mehl mit Salz, braunem Zucker, weicher Butter und Schmand zu einem Teig kneten. Teig ca. 30 Minuten kalt stellen, anschließend zu einem Rechteck mit den Maßen 20 x 40 cm ausrollen. Mit Zitronenmarmelade bestreichen und von der langen Seite fest aufrollen. Rolle zugedeckt weitere 30 Minuten kalt stellen. Backofen auf 160° C (Umluft 130° C) vorheizen. Rolle in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die kleinen Schnecken nebeneinander auf Backbleche legen und ca. 25 bis 30 Minuten goldgelb backen. Puderzucker mit Limettensaft zu einem Guss verrühren und auf den heißen Schnecken verteilen.



30 Min.



leicht



mit
Kühlzeit

Zutaten für ca. 40 Kekse:

Teig:

- 250 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 60 g brauner Zucker
- 160 g Butter
- 60 g Schmand
- 3 EL Zitronenmarmelade
oder Lemon Curd

Zuckerguss:

- Saft von 1 bis 2 Limetten
- 100 g Puderzucker

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.

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

SILBENRÄTSEL

Aus den folgenden Silben sind 27 Wörter mit den unten stehenden Bedeutungen zu bilden:

bach – bahn – bel – bell – ben – ben – berg – bi – blick – blu – bra – chen – chen – chol – der – dra – eh – ein – eis – en – en – exem – fet – gang – ge – ge – glas – ho – im – in – in – kal – ken – kue – la – laemp – lau – le – le – li – licht – lo – loeb – mal – me – mo – nach – nau – ne – ner – nis – nist – not – on – ope – plar – platz – ra – re – ren – rie – seln – sta – stel – su – te – tee – tel – ten – ter – ti – un – vi – wa – weis – win – zwei

1. fiepen (Hund)

10. Gastgewerbe

19. Trinkbehältnis für Heißgetränke

2. Wasservogeljunges

11. nicht exakt

20. Schwingung

3. Grundstücke, Häuser

12. Beleg, Dokument, Alibi

21. operierbar

4. Regionalzug

13. feierliches Versprechen

22. Pergola

5. Gewässer im Gebirge

14. Ort, Sitz für bevorzugte Gäste

23. kleine Lampe

6. einzelnes Stück

15. Ersatzbeleuchtung

24. Staffellauf

7. doppelt

16. Beerenstrauch

25. Eilandbewohner

8. Facharzt für Inneres

17. Frostgebilde an Glasscheiben

26. Filiale

9. Kenntnisnahme

18. Aufrührer, Aufständischer

27. Fluggerät (... steigen lassen)

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

Im Gespräch mit Jan Georg Schütte

Der nächste Batman?

Lange zählte er zu den bestgehüteten Geheimnissen unserer Region: der Schauspieler, Regisseur und Drehbuchautor Jan Georg Schütte. Jeder kannte sein Gesicht, im Gegensatz zu seinem Namen – und seinem Geburtsort Oldenburg. Mit fast 60 ist Schütte heute der Mann der Stunde im deutschen Fernsehen.

- 1 **Herr Schütte, Sie sind Schauspieler. Wie oft mussten Sie Ihren norddeutschen Eltern erklären, dass es sich um einen seriösen Beruf handelt?**
Tatsächlich sehr oft! Habe gerade Briefkorrespondenz zwischen meinen Eltern und mir gefunden, in denen sie mir lange Artikel dazu geschickt haben, wie wahnsinnig unsicher der Beruf des Schauspielers sei. Und Antwortbriefe von mir, in denen ich irgendwas von Leidenschaft geredet und meinen Eltern Ahnungslosigkeit beschieden habe. Netterweise haben sie mich trotzdem unterstützt.
- 2 **Wurde in den Theater-AGs Ihrer Oldenburger Schulzeit der Grundstein für Ihre Karriere gelegt?**
Nein, komischerweise gar nicht. Obwohl wir am Gymnasium Eversten eine tolle Theater-AG hatten, hat mich das null interessiert. Ich war derbe verklemmt in meiner Jugend, da hätte mich die Bühne brutal überfordert.
- 3 **Sie feiern derzeit große Erfolge. Ist das – mit knapp 60 – gerade der Höhepunkt Ihrer Karriere? Oder erst der Anfang?**
Tja, ob das nun Höhepunkt oder Anfang ist, kann man schwer wissen. Auf jeden Fall bin ich sehr dankbar dafür, dass es gerade so großartig läuft.
- 4 **Bei „Check. Check.“ standen Sie mit Klaas Heufer-Umlauf vor der Kamera. Gibt es im Filmbusiness eine Oldenburg-Connection?**
Na klar! Es gibt geradezu Oldenburg-Kartelle. Manche munkeln, dass die ganze Bundesre-



gierung von Oldenburger Seilschaften unterwandert ist. Ich werde mich dazu hier aber nicht weiter äußern.

- 5 **Sie werden häufig als Charakterdarsteller bezeichnet. Was, glauben Sie, ist damit gemeint?**
Charakterdarsteller ist die schmeichelhafte Umschreibung für jemanden, dem man die Hauptrolle nicht zutraut. Der also die schrägen Nebenrollen spielt und irgendwann einen Kopfschuss bekommt. Glücklicherweise bin ich gerade eine Stufe höher gekommen: Ich überlebe in der Regel den Film, bin aber nie der mit dem Happy End. Ist okay für mich.
- 6 **Was reizt Sie eigentlich an der Schauspielerei?**
Ruhm!! Aber darauf musste ich 40 Jahre warten. Und dann noch die Möglichkeit, sich mal schlecht benehmen zu können, ohne Rechenschaft abzulegen.

7 Bei Ihren Regiearbeiten setzen Sie auf Improvisation statt auf Skript. Lieben Sie Freiheit und Risiko?

Das mit der Freiheit ist so eine Sache. Klar liebe ich sie, als Künstler erscheint sie mir sogar lebensnotwendig. Aber sie überfordert mich auch gerne mal. Und das Risiko ist eine unangenehme Begleiterscheinung der Freiheit. Kurzum: Wenn es Freiheit ohne Risiko geben könnte, dann her damit!

8 Sie haben weiterhin einen Wohnsitz im Ammerland. Was ist der Vorteil gegenüber großen Metropolen?

Das Zwischenahner Meer. Der Gruß: Moin! Die schiefen Eichen. Und tatsächlich, ohne Ironie, die verdammt freundlichen Ammerländer. Ich hatte letzstens Besuch aus Berlin. Der konnte sich gar nicht wieder einkriegen ob der Freundlichkeit.

9 Haben Sie in unserer Region einen Lieblingsort?

Die matschigen Wiesen auf dem Wanderweg am Zwischenahner Meer kurz vor der kleinen Brücke über die Aue nach Drebergen. Traumblick. Kormorane, Kühe und unzählige Gänse.

10 Im September fand das Filmfest Oldenburg statt. Keira Knightley und Nicolas Cage waren schon da, was ist mit Ihnen?

Da war ich auch schon, mit meinem Film „Die Glücklichen“. Fand ich leider ein blasses Festival, die Vorführungen waren alle fast leer. Ist heute hoffentlich besser.

11 Ihre Reaktion, wenn das Angebot käme, in einem großen Biopic Horst Janssen zu spielen?

Aber gerne doch!

12 Und welche Rolle würden Sie am liebsten übernehmen? Bitte sagen Sie nicht Batman!

Auf Batman wäre ich überhaupt nicht gekommen. Aber wenn Sie das jetzt so vorschlagen, fällt mir gerade echt nur die Rolle ein.

Viele Grüße aus der Nähe!

Ob in Ihrer LzO-Filiale oder zu Hause auf dem Sofa: *1786 soll Sie mit interessanten und unterhaltsamen Inhalten bereichern. Wir hoffen, das ist uns auch mit der siebten 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 E-Mail an: 1786@lzo.com.

Lösungen Seite 33

Sudoku

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

Silbenrätsel

1. WINSELN, 2. ENTENKUEKEN, 3. IMMOBILIEN,
4. LOKALBAHN, 5. BERGBACH, 6. EXEMPLAR,
7. ZWEIMAL, 8. INTERNIST, 9. EINBLICK,
10. HOTELLERIE, 11. UNGENAU, 12. NACHWEIS,
13. GELOEBNIS, 14. EHRENPLATZ, 15. NOTLICHT,
16. WACHOLDER, 17. EISBLUME, 18. REBELL,
19. TEEGLAS, 20. VIBRATION, 21. OPERABEL,
22. LAUBENGANG, 23. LAEMPCHEN, 24. STAFETTE,
25. INSULANER, 26. NEBENSTELLE, 27. DRACHEN – WEIL BEZIEHUNGEN WERTVOLL SIND

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, vonmende.de

Bildnachweise:

Titel: ©von Mende Marketing; Seite 2: ©Holger Leue, gettyimages.de; Seite 4: ©von Mende Marketing; Seite 5: ©FragLovis; Seite 6-7: ©eclipse_images, gettyimages.de; Seite 8-9: ©von Mende Marketing; Seite 10-11: ©von Mende Marketing; Seite 12: ©von Mende Marketing; Seite 14-15: ©von Mende Marketing; Seite 15: ©Privat; Seite 16-17: ©Johannes Bichmann; Seite 18: ©Matthias Zink; Seite 19: ©Frederik Severith, ©Christian Schwier, ©Matthias Zink; Seite 20-21: ©von Mende Marketing; Seite 22-23: ©cottonbro, pexels.com; Seite 24: @wichayada, stock.adobe.com; Seite 25: ©FragLovis; Seite 26: ©Adene Sanchez, gettyimages.de; Seite 28: ©von Mende Marketing; Seite 30-31: ©Jana Weber; Seite 32: ©von Mende Marketing; Seite 34: ©Jan Georg Schütte

Warum sind Sie unser Kunde,
Hotel Villa Stern?



Weil Nähe hilft, sich zu verstehen

In unserem Team übernehmen wir Verantwortung für- und miteinander. Genau wie die LzO. Weil's um mehr als Geld geht.



Hier mehr zur
Villa Stern lesen.

Unsere Nähe bringt Sie weiter.



LzO

meine Sparkasse