

# \*1786

Wissenswertes  
Seiten unserer  
**HEIMAT**

Echt stark!

## Was Frauen in der Region leisten

---

### Zeitreise mit „Club-Feeling“

Wie eine Museumsdisco Menschen  
in die 1980er-Jahre versetzt.

### Schmackhaft gemacht

Anna Lessing produziert mit „Veeze“ vegane  
Käsealternativen mit einer besonderen Zutat.

### Keine Angst vorm Abenteuer

Mit ihrer Rockband „Deine Cousine“ entschied sich  
Ina Bredehorn für eine zweite Karriere. Worum es  
ihr dabei ging, verrät sie im Interview.

---





## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

*als wir für die Produktion dieser Ausgabe die Wildtierauffangstation in Rastede besucht haben, waren junge Störche gerade dabei, das elterliche Nest zu verlassen. Das große Versprechen: Selbstbefähigung. Sie steht zentral in unserem Fokusthema, hier wiederum aus Sicht der Frauen. Wir sind der Frage nachgegangen, welche „Flügel“ sie schlagen, um sich stark zu machen und ihren eigenen Weg zu gehen.*

Auch wenn wir in diesem Magazin von Frauen und Männern sprechen, ist uns im Übrigen bewusst, dass es vielfältige Geschlechter gibt. Für die Inhalte gilt: Mit ihnen möchten wir jeden Einzelnen im Oldenburger Land erreichen. Und die Augen öffnen für das, was Frauen hier leisten und voranbringen.

Für leuchtende Augen sorgt in jedem Fall neben der Wildtierauffangstation auch der „Sonnenstein“ in Cloppenburg als Lieblingsort: Die Museumsdisco versetzt ihre Besucherinnen und Besucher zurück ins Club-Feeling der 1980er-Jahre. Sehr zeitgeistig ist wiederum Anna Lessing unterwegs – sie bietet mit einer überraschenden Komponente eine vegane Alternative zum Käse. Ebenfalls einen kulinarischen Tipp hat die Fleischerei Monse. Ihr Eintopf mit Kultstatus ist vor allem mit einer wesentlichen Zutat gemacht: Liebe.

Wir finden: Zugewandtheit und gegenseitige Anerkennung sind auch für unsere Gesellschaft (die) entscheidende(n) Stärken.

In diesem Sinne viel Freude und Inspiration beim Lesen!

*Bis zur nächsten Ausgabe und herzliche Grüße aus der Nähe*

**Ihre Jutta Schinzing**

aus dem LzO-Redaktionsteam \*1786



# Inhalt

## FOKUSSIERT

# 06 *Echt stark!* Was Frauen in der Region leisten

## UNTERWEGS

- 20** **Lieblingsort: Museumsdisco**  
*Seit 2021 nimmt das Museumsdorf Cloppenburg seine Gäste auch in die jüngere Vergangenheit mit – in die Disco „Zum Sonnenstein“. Wie das Projekt entstand und was es auslöst, weiß Dr. Sandra Witte.*
- 22** **Lieblingsort: Wildtierauffangstation**  
*In Rastede setzt sich Klaus Meyer mit seinem Team und großem Engagement für hilfsbedürftige Wildtiere ein.*
- 24** **Faktastische Vogelwelt**  
*In den flachen Landschaften und dichten Wäldern des Oldenburger Landes findet sich eine erstaunliche Vielfalt an fliegenden Zeitgenossen.*



## 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

**26**

#### Vornewegdenker

*Cashew statt Kuhmilch für Käse?*

*Anna Lessing zeigt:*

*Das geht und schmeckt.*

**28**

#### Money Talks

*Wie sich Frauen finanziell stark machen.*



### MENSCHLICH

**32**

#### LzO-Mitarbeiter im Porträt

*Klaus Pflug hat eine Passion für plattdeutsches Theater. Was für den Amateurschauspieler den Reiz ausmacht.*

**38**

#### Das ehrliche Dutzend

*Was zunächst nur Zeitvertreib war, wurde zur zweiten Karriere: Mit „Deine Cousine“ hat es Ina Bredehorn in die Charts und zur Gesangspartnerin von Udo Lindenberg geschafft.*

### GESCHMACKVOLL

**34**

#### Köstlich kräftige Eintöpfe

*Wird es draußen kälter, halten sie von drinnen warm: Eintöpfe. Die Fleischerei Monse weiß, was ihr Geheimnis ist.*

**+ drei Rezeptideen zum Ausprobieren**

Echt stark!

# Was Frauen in der Region leisten

*102,5 Kilo. So viel hat Deutschlands stärkste Frau im September vergangenen Jahres „gerissen“. Sandra Bradley heißt die Gewinnerin des Wettkampfs „Germany’s Strongest Woman“. Kein Zweifel also: Frauen sind stark; körperlich ebenso wie mental. Das macht sich auch im Oldenburger Land bemerkbar. Frauen bereichern die Region – beruflich und familiär, unternehmerisch und gesamtgesellschaftlich. Ein Plädoyer für und ein Beitrag zu mehr Anerkennung.*



**Jetzt gewinnen:**

Online-Training zu  
„Kraftvoll sprechen & auftreten“  
bei Birte Heckmann



**E**s ist ein (ge-)wichtiges Wort unserer Zeit: „Empowerment“ oder auch „Selbstbefähigung“. Seit einer Weile wird es oft im Zusammenhang mit Frauen verwendet. Gemeint ist, dass sie Stärke entfalten, für sich einstehen und auch gesellschaftliche Bereiche für sich beanspruchen, die bislang eher männlich geprägt sind.

## Für sich stark machen

Sabine Logemann unterstützt Frauen dabei, ihre innere Kraft zu nutzen. Nach jahrzehntelanger Tätigkeit als Kriminalhauptkommissarin hat sie sich zur systemischen Coachin ausbilden lassen und verhilft mit ihrem Angebot „fraudich“ seit 2019 ihren Klientinnen zu einer – im Wortsinn – selbstbewussteren Persönlichkeit. Diese kommen oft zu ihr, wenn sie eine einschneidende Veränderung durchleben wie eine Trennung, den Verlust des Partners oder eine schwere Erkrankung. Oder der Lebensmittelpunkt verschiebt sich, etwa weil die Kinder selbstständig werden und der Wiedereinstieg in den Job ansteht.

„Dadurch verändert sich der Fokus, gewollt oder ungewollt“, weiß Logemann. Frauen würden dann nach Orientierung suchen. „Viele waren mehr oder weniger erfüllt von ihrem Alltag, aber auch fremdbestimmt.“ Was alle verbinde: die Sehnsucht nach Selbstentfaltung. Logemann ermutigt ihre Klientinnen insbesondere dazu, sich selbst zu stärken. „Es geht nicht darum, was typisch weiblich oder männlich ist, sondern sich der eigenen Kompetenzen bewusst zu werden, privat wie beruflich.“

Diese Bewusstwerdung hat Sarah Raker längst hinter sich und einen großen Schritt gewagt. 2018 hat sie

ihr Unternehmen „AllergieSicher“ gegründet, das Privatpersonen, Gastronomie- und Lebensmittel verarbeitende Betriebe sowie öffentliche Bildungseinrichtungen zu Allergien und Unverträglichkeiten berät. Damit machte die 31-Jährige ihr Schicksal zum Beruf. Mit gerade einmal 15 Jahren wurde sie zu einer multiplen Allergikerin, mit Symptomen bis hin zu Atemnot. Eine Herausforderung: „Zu diesem Zeitpunkt gab es noch keine Ernährungsberatung zu Allergien und Unverträglichkeiten“, erzählt Raker. „Ich habe mir das notwendige Wissen selbst angeeignet.“ Heute gibt sie es an ihre Kundschaft weiter. Mit bemerkenswertem Erfolg: Gleich im Gründungsjahr wurde sie mit dem „Digital Health Heroes Award“ ausgezeichnet. Auch ihr erstes Sach- und Kochbuch wurde geehrt – wohl gemerkt von offiziellen Stellen wie der Ärztekammer und dem Bundesministerium für Gesundheit.

Existenzgründerinnen wie Sarah Raker gibt es immer mehr im Oldenburger Land. Seit 2020 wuchs etwa im Landkreis Cloppenburg der Anteil an Frauen, die von der Wirtschaftsförderung beraten oder gefördert wurden, auf circa 25 Prozent. „Die Tendenz ist deutlich positiv. Seit Anfang des Jahres sind mehr Frauen als Männer in unseren Beratungen“, stellt Dirk Gehrman, Leiter der Stabsstelle Wirtschaftsförderung beim Landkreis Cloppenburg, erfreut fest. Sie verfolgten dabei häufig andere Ziele als Männer: „Frauen stellen tendenziell das Thema ‚Vereinbarkeit von Familie und Beruf‘ in den Vordergrund, viel seltener die

„Gewinnmaximierung“, so Gehrman. „Sie wollen etwa zeitlich selbstbestimmt arbeiten und eigene Wege gehen.“ Bei der Entscheidung für die Selbstständigkeit seien Frauen zudem bedachter und würden im Vorfeld Beratungs- und Informationsangebote umfangreicher ausschöpfen.

## „SEIT ANFANG DES JAHRES SIND MEHR FRAUEN ALS MÄNNER IN UNSEREN BERATUNGEN.“

Dirk Gehrman, Leiter der Stabsstelle Wirtschaftsförderung beim Landkreis Cloppenburg

Das gilt auch für Sarah Raker. Sie wandte sich zunächst an die Existenzgründungsagentur für Frauen in Wildeshausen. „Dort wurde ich von hilfsbereiten Mitarbeiterinnen zu Versicherungen und Gründungszuschüssen beraten“,

*Eine Unternehmerin wie Friederike Mönning hat einen vollen Arbeitsalltag. Hier gibt sie Einblicke.*



erzählt sie. Aber auch gesellschaftliche und soziale Herausforderungen seien besprochen worden. Eine davon: Frauen wird in Bezug auf Gründungen weniger zugetraut. Anders lässt sich kaum erklären, dass das Finanzierungsvolumen bei Start-ups nach wie vor auffällig ungleich verteilt ist. So haben männliche Gründungsteams

durchschnittlich fast neunmal mehr Kapital von Investorinnen und Investoren erhalten als weibliche.<sup>1</sup>

**RUND 6.500**  
GRÜNDUNGSINTERESSENTINNEN  
HAT DIE EXISTENZGRÜNDUNGS-  
AGENTUR FÜR FRAUEN SEIT 1998  
BERATEN.<sup>11</sup>



Ein ähnliches Ungleichgewicht spürt Mathilda Kochan in ihrem Arbeitsalltag. Als Theaterregisseurin gehört sie zu einer Minderheit: Der Bereich Theaterregie ist zu 70 Prozent männlich besetzt. „Ich nehme mich gar nicht konstant als Frau wahr – bis ich gespiegelt bekomme, dass ich eine bin“, stellt Kochan fest. Beispielsweise begrüßten sich Männer in Führungspositionen anders, kumpelhafter. Jedoch nur einander, nicht Frauen.



**ALS FRAU IM HANDWERK**

**MEINE STÄRKE:  
VERANTWORTUNGS-  
BEWUSSTSEIN**

Außen am Gebäude ist in Großbuchstaben das Wort „MALZEIT!“ zu lesen – ohne „h“ und mit Ausrufezeichen. Es steht für den Namen des Malerfachbetriebs von Friederike Mönnig und auch die Art, wie sie ihn führt: selbstbewusst und mit einer klaren Linie. 2018 verlor sie unerwartet ihren Vater Christian und der Betrieb seinen Geschäftsführer. Von einem Tag auf den anderen übernahm sie die Unternehmensführung – und damit eine große Verantwortung. Doch die 30-Jährige ist dieser Herausforderung gewachsen. Mit ihrem Führungsstil hat sie nicht nur den Respekt und die Sympathie ihres Teams sicher, sondern prägt auch die Handwerksbranche. Denn wie Friederike Mönnig betont: „Wenn Frauen im Handwerk präsenter werden, wird klar: Das ist nicht nur was für Männer!“ So setzt sie auch hier ein sichtbares Ausrufezeichen.

» Von ihrer eigenen Linie lässt Kochan sich dadurch nicht abbringen. „Ich agiere definitiv anders als manche männliche Regiekollegen“, ist sie sich bewusst. Idealerweise solle das Geschlecht aber keine große Rolle spielen, findet sie. Das bestätigt Christian Firmbach, Generalintendant am Oldenburgischen Staatstheater: „Jeder Mensch ist anders und macht auch den Job

„ICH NEHME MICH GAR NICHT KONSTANT ALS FRAU WAHR – BIS ICH GESPIEGELT BEKOMME, DASS ICH EINE BIN.“

Mathilda Kochan, Theaterregisseurin und Leiterin des Theaters k in Oldenburg

des Regisseurs anders – egal, ob männlich oder weiblich.“ Dennoch gebe es bei der Gleichberechtigung noch etwas aufzuholen: „Frauen müssen in allem leider deutlich besser sein, um sich gegen männliche Mitbewerber durchzusetzen.“

Auch weil sie häufig eher zurückhaltend seien im Vergleich zu Männern, die deutlich selbstbewusster auftreten würden.

ALS FRAU IM SPORT

## MEINE STÄRKE: TEAMGEIST

Mit ihrem größten sportlichen Erfolg hat Eske Rehberg nicht gerechnet: In diesem Sommer wurde sie mit ihrer Korbball-Mannschaft Deutscher Meister in ihrer Altersklasse. „Dabei war unser Ziel eigentlich nur, nicht Letzter zu werden“, lacht die 18-Jährige. Rehberg spielt die Ballsportart bereits seit der Grundschule. Weshalb sie dageblieben und mit ihrem Team so gut geworden ist? „Ich spiele mit Freundinnen zusammen. Wir fühlen uns nicht nur durch den Sport verbunden, sondern auch als Mannschaft“, erzählt sie. Diese Verbundenheit kam ihnen auch bei der Meisterschaft zugute: „Bist du nur auf dich fokussiert, unterbindet die gegnerische Mannschaft schnell deine Spielzüge. Daher ist es wichtig, als Team zu spielen und sich abzusprechen.“ Rehberg weiß: „Ohne Teamplay funktioniert der Sport nicht.“



Welche Fähigkeiten Eske Rehberg für Korbball mitbringen muss, lesen Sie auf \*1786 Online.



weiterlesen auf S. 12



Auch gegen Zweifel und Hürden:

## „Ich mache, was mich begeistert.“

**D**ass Paula Maria Bögel eine wissenschaftliche Karriere machen würde, war nicht gesetzt. Heute ist sie Juniorprofessorin und baut an der Universität Vechta den Lehrstuhl für „Transformationsmanagement in ländlichen Räumen“ auf. Im Interview erzählt die 36-Jährige, wie es ist, sich im Wissenschaftsbetrieb durchzusetzen.

**Frau Professorin Bögel, wollten Sie immer schon eine akademische Laufbahn einschlagen?**

Nein, ich hatte nie vor, Professorin zu werden. Vielmehr habe ich immer gemacht, was mich begeistert hat. Mein Interesse galt der Frage, was Menschen bewegt und zusammenbringt. Deshalb habe ich Psychologie studiert.

**Wann haben Sie den ersten Karriereschritt gemacht?**

Der Gedanke an eine Promotion kam erstmals 2010 bei meiner Arbeit bei der Alfred Toepfer Stiftung in Hamburg auf. Ihre Zielsetzungen, einen gesellschaftlichen Bereich wie Kultur zu fördern und Nachhaltigkeit voranzutreiben, verschmolzen zum Forschungsgegenstand „Nachhaltigkeitskommunikation“. Darauf habe ich mich als Doktorandin an der Universität Lüneburg konzentriert. Damals noch ein absolutes Nischenthema – mir wurde oft gesagt, damit sei eine wissenschaftliche Karriere ausgeschlossen. Deswegen habe ich lange überlegt aufzuhören.

**Was hat Ihnen geholfen, Ihren Weg trotzdem weiterzugehen?**

Ein Coaching mit Spezialisierung auf den Wissenschaftsbetrieb, viel Selbststärkung und Unterstützung aus meinem engsten Umfeld. Vor ein paar Jahren wurde mein Thema dann zunehmend nachgefragt in Gesellschaft, Politik und auch Wissenschaft.

**Woran forschen Sie derzeit?**

Ich betrachte Transformationsprozesse zu Nachhaltigkeit aus psychologischer Perspektive. Das mag logisch klingen: Nachhaltigkeit kann nicht ohne Menschen funktionieren – darum müssen sie in die Prozesse eingebunden sein. Laut der Forschung in Deutschland sind



das jedoch zwei unterschiedliche Disziplinen. Als ich 2018 als Senior Researcher ans Royal Institute of Technology (KTH) in Stockholm gegangen bin, musste ich dagegen niemandem mehr erklären, warum die psychologische Sichtweise eine Berechtigung hat. Hier galt schon länger „People First“.

**Wie zeigt sich diese andere Denke noch?**

In der Selbstverständlichkeit, mit der skandinavische Länder Gleichberechtigung leben. Als ich am KTH mit Energieprojekten gestartet bin, hatte ich Bedenken, weil ich in mehrfacher Hinsicht eine Seltenheit war: Ich hatte keine Ahnung von Ingenieurwissenschaften, war nur halb so alt wie alle anderen am Tisch und eine von wenigen Frauen, die an der Umsetzung in großen Konsortien beteiligt waren. Ich fand es sehr faszinierend zu sehen, dass dennoch nie meine Kompetenz hinterfragt wurde.

**Wie unterstützen Sie heute junge Forschende bei ihrem Weg?**

Ich biete ein Kolloquium für Doktorandinnen und Doktoranden an, in dem wir nicht nur über wissenschaftliche Inhalte sprechen, sondern auch über persönliche und emotionale Anliegen, zum Beispiel Selbstzweifel. Niemand soll das Gefühl haben, damit allein zu sein. Deshalb braucht es eine bessere Feedback-Kultur, mehr Sensitivität und Transparenz, wie im Wissenschaftsbetrieb gearbeitet wird. Nur so wird er zugänglicher, auch für unterrepräsentierte Gruppen.

## » Für andere stark machen

Wie oft hat Deutschland die Fußball-Weltmeisterschaft gewonnen? Viermal, lautet in der Regel die Antwort. „Richtig ist aber sechsmal – auch die Frauenfußballnationalmannschaft hat zwei Titel geholt“, korrigiert Laura Elbers und stellt fest: „Spitzensport wird eben mit Männern verbunden.“ Der beste Beleg dafür: Der Anteil des weltweiten Sponsorings, der an weibliche Leistungssportler geht, ist verschwindend gering. Gerade einmal sieben Prozent kommen bei Frauen an. Ein Unterschied ist neben der Gründungs- und Kulturbranche also auch im Sport zu beobachten.

# 93%

DES WELTWEITEN  
SPORTSPONSORINGS  
GEHEN AN MÄNNER.<sup>iii</sup>

Laura Elbers und ihre Geschäftspartnerin Lina Soffner, beide Absolventinnen des Master-Studiengangs „Management und Entrepreneurship“ an der Universität Lüneburg, setzen sich deshalb für Profisportlerinnen ein. Ihre in Oldenburg gegründete Plattform „equalchamps“ führt sie mit Unternehmen zusammen und im

besten Fall zu einem Sponsoring-Vertrag. So zahlt sie gleich auf drei Ziele ein: die finanzielle Unterstützung für Sportlerinnen, die höhere Sichtbarkeit für Frauensport und ein Umdenken in der Gesellschaft. „Seit dem Launch im September 2021 haben bereits über 170 Sportlerinnen und



Mannschaften ein Profil auf equal-champs hinterlegt“, freut sich Elbers.

Einen Schritt in Richtung Gleichberechtigung im Sport hat im Juni 2022 auch der Deutsche Fußball-Bund genommen. Er entschied, dass fortan Frauen in Männermannschaften auflaufen dürfen. Im Spiel gegen

Newroz Hildesheim wurde etwa Valerie Hübner als erste Frau in die Männermannschaft des SV Gehrden eingewechselt – und schoss auch gleich das Siegestor. In Mexiko hatte bereits 2016 die Profifußballerin Carolina Jaramillo als erste Frau einen Vertrag in einem Männerteam unterschrieben.

Weniger messbar, aber nicht weniger wichtig ist das, was Vera Mercker tagtäglich leistet. Die fünffache Mutter aus Oldenburg kümmert sich um alle familiären Belange – von den Anliegen der Kinder über die Alltagsplanung bis zum Haushalt. Daneben

arbeitet sie zehn Stunden pro Woche als Redenschreiberin im Rathaus. Sie kennt die Herausforderung, mehreren Rollen gerecht zu werden. Und hat sich bewusst entschieden, dass der Fokus auf der Familie liegt. Wie viele andere Frauen investiert sie somit mehr Zeit in unbezahlte Sorgearbeit, auch als „Care-Arbeit“ bezeichnet. Durchschnittlich sind das täglich über 52 Prozent mehr als bei Männern.<sup>iv</sup> Vera und ihr Mann Clemens hätten zwar versucht, die Care-Arbeit gleichberechtigt aufzuteilen. „Aber manches hat sich eben anders entwickelt“, stellt die studierte Pädagogin fest. „Für uns funktioniert es so.“



ALS FRAU IN DER CARE-ARBEIT

## MEINE STÄRKE: GELASSENHEIT

Familien mit fünf oder mehr Kindern machen gerade einmal 0,1 Prozent aller Haushalte aus. Bedeutet diese Größe für den Alltag Trubel, Stress oder sogar Chaos? Nicht für Familie Mercker-Schneider aus Oldenburg. Zwar bringen Marlene (16), Anton (13), Johanna (10), Ferdinand (6) und Paul (4) jede Menge Leben ins alte Stadthaus. Doch Mutter Vera bleibt ein Ruhepol inmitten des Geschehens: aufmerksam, ansprechbar, authentisch interessiert an den Geschichten der Kinder. „Ich nehme die Geschenke des Lebens so an, wie sie kommen“, lacht sie. Diese Gelassenheit habe sie stärker gemacht – sie sehe die Vorteile von Veränderungen anstatt die Probleme. „Mit dem vierten Kind habe ich die Familie bewusst in den Mittelpunkt gerückt“, erzählt sie und stellt fest: „Seitdem fällt es mir leichter, die gemeinsame Zeit wirklich zu genießen.“

*Wie Vera Mercker das Sorgen um die Familie und ihre Arbeit als Redenschreiberin unter einen Hut bekommt? Davon erzählt sie auf \*1786 Online:*



## „FÜR UNS FUNKTIONIERT DIE AUFTEILUNG DER CARE-ARBEIT.“

Vera Mercker, fünffache Mutter und Redenschreiberin



» Auf andere Art und in einem anderen Teil der Welt macht sich Anja Friedrich für Frauen stark. Mit ihrem Verein „Little Angel“ unterstützt sie seit Juli 2020 alleinerziehende Mütter in Kenia. Über die Selbsthilfegruppe „Likoni Women Hope & Eco“ sollen Frauen in Mombasa befähigt werden, ein geregeltes Einkommen zu erzielen. Dazu erhalten sie Workshops unter anderem zu Finanzwesen und Existenzgründung ebenso wie Existenzgründungsdarlehen. Im Dorf Kwamaiko nahe der Hauptstadt Nairobi hilft Little Angel wiederum einer Gruppe alleinerziehender Mütter dabei, mit Schweinezucht ein selbstbestimmtes Leben zu führen und ihren Kindern den Zugang zu Bildung zu ermöglichen. Für die langfristige und erfolgreiche Leitung von „Little Angel“ brauche es laut Friedrich zuallererst eine starke Motivation für die Projekte des Vereins. „Neben Organisations- und Kommunikationstalent kommen noch Durchhaltevermögen und die mentale Stärke hinzu, Rückschläge zu verkraften und aus ihnen zu lernen.“

## Füreinander stark machen

Apropos lernen: Seit der Vereinsgründung 2011 hat Friedrich viel Wissen gesammelt. Wie gestaltet sich die Vereinstätigkeit? Welche Formalitäten müssen bei der Beantragung der Gemeinnützigkeit beachtet werden? Wie lassen sich ausreichend finanzielle, aber auch personelle Ressourcen aufbringen? Die wichtigste Erkenntnis aus ihrer Erfahrung ist jedoch: Allein geht es nicht. „Vereinsarbeit ist Teamarbeit. Für den Erfolg ist wesentlich,

Mitstreiterinnen und Mitstreiter zu haben, die sich mit Leidenschaft für den Verein einsetzen.“ An Friedrichs Seite stehen neben den Vereinsmitgliedern die Vorständinnen Petra Lausch und Sandra Voogd, aber auch das private Umfeld spielt eine Rolle, etwa die Unterstützung von Freundeskreis und Partner.

## „ALLEIN GEHT ES NICHT: FÜR DEN ERFOLG DER VEREINSARBEIT SIND LEIDENSCHAFTLICHE MITSTREITERINNEN UND MITSTREITER WESENTLICH.“

Anja Friedrich, Gründerin des Vereins „Little Angel“

Noch einmal zurück zur freien Wirtschaft: Aufeinander bauen, um etwas aufzubauen – das empfiehlt auch die Studie „Gründerinnen im Oldenburger Land: Lange erfolgreich am Markt“. Die Teilnehmerinnen gaben an, dass sie rückblickend mehr Netzwerkangebote in Anspruch nehmen würden. Genau diesen Ansatz verfolgt „fiNO – frauenbetriebe im Netzwerk Oldenburg“. Die Vereinsmitglieder treffen sich monatlich zu Vorträgen, Seminaren, Fortbildungsveranstaltungen, vor allem aber zum Austausch von Erfahrungen und Wissen. So entstehen Synergieeffekte und auch gemeinsame Kooperationen. „Frauen sollten die gleichen Chancen und Möglichkeiten wie Männer erhalten, um ihre unternehmerischen Ziele zu erreichen“, fordert die Erste Vorsitzende Katja Kuhl und betont: „Nach wie vor sind aber deutlich weniger Frauen in Führungspositionen beschäftigt,

Firmeninhaberinnen oder Geschäftsführerinnen. Sie zu fördern und zu stärken, trägt wesentlich zur Geschlechtergleichstellung bei.“

In den letzten Jahren habe sich schon viel verändert. „Frauen vertreten ihre Interessen und Meinungen deutlich selbstbewusster“, so Kuhl. Zudem habe in der Gesellschaft ein Bewusstseinswandel stattgefunden. „Frauen werden mehr gehört und bekommen mehr Anerkennung für ihr Handeln.“



<sup>1</sup> Female Founders Monitor vom Startup Verband und Stepstone (2022)  
<sup>2</sup> Studie „Gründerinnen im Oldenburger Land: Lange erfolgreich am Markt“ (2021)  
<sup>3</sup> Studie „Global Sports Sponsorship Market“ (Statista, 2019)  
<sup>4</sup> Studie „Female Finance“ des Sparkassen Innovation Hub (2022)

NAHEZU  
JEDE **3.**  
GRÜNDERIN IM  
OLDENBURGER LAND  
IST MIT DER  
UMSATZENTWICKLUNG  
IHRES UNTERNEHMENS  
(SEHR) ZUFRIEDEN.<sup>v</sup>

## Fazit

Anerkennung – da ist das Stichwort wieder. Wahr ist, dass sich Frauen zunehmend ihrer Stärken bewusst werden und diese einsetzen – für sich, für andere, füreinander. Wahr ist aber auch, dass gerade ihr Einsatz vor allem in männlich geprägten Bereichen oft noch mit Anstrengung und Hürden verbun-

den ist. Was Frauen an dieser Stelle brauchen, ist deswegen genau das: Anerkennung für ihren Mut, ihre Fähigkeiten und Leistungen. Und stets die Freiheit, wählen zu können, für was und wie sie sich einsetzen. Denn ob als Existenz- oder Vereinsgründerin, Theaterregisseurin oder Mutter: Was sie leisten, ist in jedem Fall echt stark! ■



ALS FRAU IN DER JVA

## MEINE STÄRKE: DURCHSETZUNGS- VERMÖGEN

Während manche ein Gefängnis noch nicht einmal freiwillig für einen Kurzbesuch betreten möchten, hat Astrid Krenzke es zum Arbeitsplatz gemacht: Sie ist Justizvollzugsbeamte und verantwortlich für den Schutz der Bevölkerung vor Straffälligen. Was es dafür braucht? Vor allem eine starke innere Haltung. Denn Konfliktsituationen gehören zum Alltag. Wenn Astrid Krenzke etwa beim Rundgang über den Hof von Insassen provoziert wird, darf sie als Justizvollzugsbeamte nicht die Beherrschung verlieren, sondern muss deeskalierend wirken. „Deswegen ist es wichtig, dass man sich mit ihnen auseinandersetzen kann“, betont Astrid Krenzke. Durchsetzungsfähig und zielorientiert bringt sie dafür genau die richtige Persönlichkeit mit – und als Ausbildungsleiterin neuerdings auch Anwärterinnen und Anwärtern bei, sich der Tragweite ihrer Arbeit bewusst zu sein.

*Auf ihren heutigen Beruf ist Astrid Krenzke nicht selbst gestoßen. Wer sie darauf aufmerksam gemacht hat, erfahren Sie hier:*



Führen in Teilzeit ist herausfordernd – und bereichernd. Deswegen gilt:

## Chancen nutzen!

**Christina Jämmrich zeigt als stellvertretende LzO-Direktorin des Bereichs Unternehmenskunden, dass Führen auch in Teilzeit gelingen kann. Sie weiß, was dafür nötig ist und wie man junge Frauen für eine Führungsposition gewinnen könnte.**

**S**ie sind Teil einer Dreierspitze in Ihrer Abteilung, allerdings arbeiten Sie als Einzige in Teilzeit. Was braucht es, damit „Führen in Teilzeit“ gelingen kann?

Man braucht ein klares Verständnis dafür, dass man weniger Zeit zur Verfügung hat und deshalb nicht dieselbe Präsenz wie andere im Team zeigen kann. Ich habe meine Arbeitszeiten klar kommuniziert – diese auch kontinuierlich einzuhalten, ist dann jedoch genauso wichtig und sehr herausfordernd. Zusätzlich erhalte ich starke familiäre Unterstützung.

**Bringen Sie als Frau andere als traditionell Männern zugeschriebene Fähigkeiten mit, um Ihren Job erfolgreich auszuüben?**

Ich würde mich als sehr empathisch bezeichnen, was im Umgang



mit unserer Kundschaft sehr wichtig ist, aber auch im Umgang innerhalb des Teams. Ich bin außerdem der Meinung, dass ich unterschiedliche Stimmungen innerhalb des Teams oder innerhalb von Gesprächsrunden gut einschätzen kann.

**Was, denken Sie, hindert Frauen daran, Führungspositionen zu ergreifen? Welche Vorurteile und Ängste spielen eine Rolle?**

Ich glaube, dass Frauen nur dann etwas in Angriff nehmen, wenn sie es sich hundertprozentig zutrauen. Da unterscheiden wir uns sehr stark von Männern. Frauen wägen eher ab, ob sie nicht doch noch eine Familie gründen wollen und demnach das zeitliche Engagement aufbringen können. Ich denke, da sind wir aber auf einem guten Weg. Immer mehr Frauen arbeiten in Führungspositionen, so ändert sich auch das Frauenbild.

**Wie trägt die LzO Ihrer Erfahrung nach dazu bei, Frauen den Karriereweg zu ebnet?**

Die LzO macht keinen Unterschied darin, ob die Person, die gefördert werden soll, eine Frau oder ein Mann ist. Wenn man Leistung erbringt und sich engagiert, wird man von der LzO unterstützt. Beide Seiten müssen Interesse zeigen. Wer eine Führungsaufgabe übernimmt, sollte ebenfalls nicht vom Geschlecht abhängig sein. Es sollte immer diejenige Person befördert werden, die die geeignete Qualifikation vorweisen kann. Man darf außerdem nicht vergessen: Nicht jede oder jeder möchte Führungskraft werden. Viele sind in ihrer Position ohne Führungsverantwortung sehr zufrieden.

**Welche Veränderungen haben Sie im Hinblick auf die zunehmende Chancengleichheit in der Finanzbranche in den vergangenen Jahrzehnten beobachtet?**

In den letzten 25 Jahren hat sich viel getan. Luft nach oben ist immer noch, aber die Voraussetzungen sind gegeben.

Eine Sache könnte man beispielsweise noch stärker forcieren: nämlich Möglichkeiten



## „IMMER MEHR FRAUEN ARBEITEN IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN, SO ÄNDERT SICH AUCH DAS FRAUENBILD.“

Christina Jämmrich, stellvertretende Direktorin des Bereichs Unternehmenskunden

zu schaffen, in denen Frauen in Führungspositionen mit Interessentinnen für eine solche Stelle in den Austausch gehen und sie begleiten.

### **Abschließend: Wie würden Sie persönlich junge Frauen ermutigen, die in der Finanzbranche erfolgreich sein wollen?**

Sie sollen es einfach probieren. Es kann immer Rückschläge geben, aber dann würde eine umsichtige Arbeitgeberin wie die LzO bei einer alternativen Lösung unterstützen. Das ist dann auch kein Gesichtsverlust, sondern wäre eine wichtige Erfahrung. Es gibt wenig Schlimmeres, als etwas nicht auszuprobieren und sich dann später darüber zu ärgern.

## Weil es wichtig und richtig ist

**B**ei der beruflichen Gleichstellung von Frauen und Männern haben wir zuletzt viel erreicht. Der Weg von Christina Jämmrich – oder auch mein persönlicher von der Auszubildenden zur Vorständin der LzO – wäre im Finanzsektor früher kaum vorstellbar gewesen. Mittlerweile wird er immer häufiger von Frauen beschritten.

Die formalen wie mentalen Rahmenbedingungen sind dabei oft anspruchsvoll, etwa durch eine Teilzeitbeschäftigung oder durch fehlende weibliche Vorbilder. Frauen zu fördern, ist der LzO deshalb ein wichtiges Anliegen. Wir sehen die Qualitäten und Potenziale unserer Mitarbeiterinnen und bestärken sie darin, ihren Weg zu gehen. Auch im Sinne schlagkräftiger gemischter Teams. Um Führung auch in Teilzeit zu ermöglichen, schaffen wir zum Beispiel den Rahmen für die Vereinbarkeit von Karriere und Privatleben. Ich freue mich, dass wir schon zum sechsten Mal mit dem Zertifikat „berufundfamilie“ ausgezeichnet wurden.

Zudem zeigt sich, dass Karriere vor allem im Austausch mit und durch die Ermutigung von anderen gelingt. Dadurch erhalten wir Frauen die nötige Unterstützung, den nächsten Schritt zu gehen und dabei auch selbst Akzente zu setzen. Mein Credo war immer: Die persönlichen Ziele im Beruf sollte man hochstecken, jedoch gleichzeitig auf allen Hierarchieebenen Ideen und Maßnahmen anstoßen. Und Letzteres ist wichtiger, als man denkt – denn ohne die kleinen Zahnräder stehen die großen still. Deswegen drehen wir jeden Tag an den kleinen, damit sich das große Zahnrad der Gleichstellung mehr und mehr in die richtige Richtung bewegt.



LzO-Vorständin  
Tanja-Vera Asmussen



Nähe ist,  
gemeinsam zu  
genießen



## **In der Stimmung schwimmen**

Das Abendlicht sanft, die Laternen bunt, das Wasser wie ein Spiegel, die Gespräche angeregt: Leben lebt von Atmosphäre. Und wird zum Fest, wenn es gelingt, die richtige zu schaffen. Mit dem Gespür für Location und kleine, feine Details entstehen magische Momente. In diesem Rahmen wie hier in Lastrup feiern dann Menschen das Wichtigste: Zusammensein.

Fotograf:  
Toni Stache  
aus Cloppenburg

**[toni-stache.de](http://toni-stache.de)**



*Ob trubelig oder still,  
urban oder ländlich:  
Das Oldenburger Land bietet  
unzählige charmante Orte.  
Eben: Lieblingsorte.  
Die Bewohnerinnen und Bewohner  
der Region stellen sie vor.  
In dieser Ausgabe die Museums-  
disco „Zum Sonnenstein“ im  
Museumsdorf Cloppenburg und die  
Wildtierauffangstation in Rastede.*

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

Der Erinnerungswert einer Museumsdisco

## Zeitreise mit „Club-Feeling“

*Einmal erleben, wie sich Ausgehen vor vier Jahrzehnten angefühlt hat – im „Sonnenstein“ des Museumsdorfs Cloppenburg ist das möglich. Ich betreue das Projekt als wissenschaftliche Mitarbeiterin und weiß, weshalb dieser Ort viele Besucherinnen und Besucher emotional werden lässt.*

**D**as Museumsdorf Cloppenburg ist eine Zeitreise in die Vergangenheit. Die meisten unserer Gebäude nehmen die Besucherinnen und Besucher Hunderte von Jahren mit zurück. Doch seit 2021 werfen wir auch einen Blick in eine Zeit, die noch gar nicht so lange her ist: die 1980er-Jahre. Dafür haben wir keine Mühen gescheut und das ganze Gebäude – die Disco „Zum Sonnenstein“ – inklusive der Original-Einrichtung von Harpstedt nach Cloppenburg verlegt.

Die Idee entstand bereits 2014, nachdem ein Museumsmitarbeiter vom geplanten Abriss des „Sonnensteins“ in der Zeitung las. In Freilichtmuseen gibt es inzwischen vermehrt den Trend, auch die kürzer zurückliegende Vergangenheit zu thematisieren – unter anderem, um eine jüngere Zielgruppe anzusprechen. Der „Sonnenstein“ eignete sich perfekt, um diese Entwicklung auch im Museumsdorf Cloppenburg anzustoßen. Die Disco ist nun der erste Teil einer geplanten Baugruppe, die die Themenfelder Konsum, Mobilität und Freizeit in der Nachkriegszeit erkunden soll.

2018 hat dann ein Spezialunternehmen aus Süddeutschland die Fassade der Disco in einzelne Stücke zerlegt und an ihrem neuen Platz wieder aufgebaut. Das war ein ganz schönes Spektakel! Gleichzeitig haben wir Interviews mit ehemaligen Gästen, DJs, Mitarbeitenden und dem Betreiberehepaar Sengstake geführt und historisches Material ausgewertet, um das Ausstellungsobjekt „Zum Sonnenstein“ möglichst originalgetreu im Stil der 1980er-Jahre präsentieren zu können. Auch heute freuen wir uns noch über jeden Erinnerungsbericht, der uns erreicht.

Im Inneren der Disco haben wir jedoch bewusst nicht mit Text gearbeitet, um Infos zu vermitteln,





Sie ist bei den Besucherinnen und Besuchern besonders beliebt: die Tanzfläche des „Sonnensteins“.

## „IM SONNENSTEIN NAHMEN VIELE EHEN IHREN ANFANG.“

Dr. Sandra Witte

sondern mit Ton – es gibt eine dem echten „Sonnenstein“ nachempfundene Geräuschkulisse. So hat man nicht nur den Eindruck, es seien bereits 100 Leute in der Disco am Feiern, sondern man kann beispielsweise auch Gespräche auf der Toilette belauschen. Dabei haben wir allerdings stets darauf geachtet, dass die Lautstärke auch für

Kinderohren geeignet ist. Wer keine Führung durch den „Sonnenstein“ buchen möchte, kann den Geschichten von

Zeitzeuginnen und Zeitzeugen an elf verschiedenen Hörstationen lauschen.

Sie berühren mich besonders. Im „Sonnenstein“ nahmen viele Ehen ihren Anfang. Und kürzlich war ein Gast beim Besuch der Disco zu Tränen gerührt, weil er dort seinen ersten Kuss erlebt hatte.

Ich stamme aus dem Landkreis Oldenburg, habe den „Sonnenstein“ aber nie während seines Bestehens kennengelernt. Doch auch bei mir weckt er Erinnerungen an meine Disco-Jahre, eine unbekümmerte Zeit voller Musik und 1980er-Jahre-Flair. Dieses Lebensgefühl kommt jedes Mal auf, wenn ich den „Sonnenstein“ betrete.

Die Einrichtung ist den 1980er-Jahren detailgetreu nachempfunden.



Die Disco „Zum Sonnenstein“ befand sich ursprünglich in Harpstedt im Landkreis Oldenburg, bevor sie verlegt wurde.



*Dr. Sandra Witte (54) stammt aus dem Landkreis Oldenburg. Sie ist seit 2017 als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Museumsdorf Cloppenburg tätig und übernimmt neben der Interviewführung und -auswertung auch Aufgaben in der Veranstaltungsorganisation, Forschungs- und Pressearbeit. Gefördert wurde und wird das publikumswirksame Projekt unter anderem von der LzO Stiftung Kunst und Kultur sowie der Niedersächsischen Sparkassenstiftung.*





Den menschlichen Eingriff wiedergutmachen:

## Im Einsatz fürs Tierreich

*Auf der Wildtierauffangstation in Rastede kümmere ich mich mit meinem Team um verletzte, verwaiste sowie hilfsbedürftige Wildtiere und beschlagnahmte Exoten. Es motiviert mich, auf diese Weise dem menschlichen Einfluss auf die Tierwelt entgegenzuwirken.*

Verletzte oder verwaiste Vögel kommen in den Volieren unter.



Wesentlich: den Artenschutz in die Hand zu nehmen

**M**ein Einsatz für das Tierreich begleitet mich bereits seit meiner Kindheit – schon damals hatte ich ein großes Interesse an den Vögeln in unserer Umgebung. Vor knapp 50 Jahren habe ich das erste Mal hilfsbedürftige Vögel aufgenommen, damals noch im Garten meines Elternhauses. Aus dieser Arbeit ist später, an einem anderen Standort, schließlich eine vom Land Niedersachsen anerkannte Wildvogelpflegestation geworden. Inzwischen ist sie seit über 20 Jahren in Rastede-Hankhausen ansässig und macht die Pflege geschützter Vögel, Reptilien und Säugetiere möglich. Ich kann diese Arbeit glücklicherweise nun hauptberuflich ausüben, früher habe ich sie ehrenamtlich

neben meinem Vollzeit-Job übernommen.

Gemeinsam mit mir sind noch eine Tierpflegerin, eine Tiermedizinische Fachangestellte, ein Hausmeister und zwei Absolventinnen eines Freiwilligen Ökologischen Jahres auf der Station tätig. Die Tiere, die wir aufnehmen, kommen bei uns entweder im Haupt- oder Exotenhaus oder in einer unserer Volieren und Gehege unter. Wer mehr über unsere Arbeit erfahren möchte, kann das im Rahmen einer Führung tun – dafür ist jedoch eine Anmeldung erforderlich.

Wir nehmen jährlich über 2.000 Tiere auf. Bei nicht geschütztem, jagdbarem Wild wie Rehkitzten oder



Vor knapp 50 Jahren nahm die Sorge um hilfsbedürftige Vögel ihren Anfang.



Auch Exoten wie dieser kleine Affe finden Unterschlupf in der Wildtierauffangstation.

**„FÜR MICH SIND ES GANZ BESONDERE MOMENTE, WENN DIE TIERE WIEDER SO GENESEN SIND, DASS WIR SIE FREILASSEN KÖNNEN.“**

Klaus Meyer

Füchsen und invasiven Arten wie Waschbären verweisen wir auf den zuständigen Jagdpächter. Auch Vogelkücken, die von den Eltern vermeintlich verlassen wurden, sollten übrigens zunächst in Ruhe gelassen werden – häufig haben sie gar keine Hilfe von uns Menschen nötig.

Auch wenn meine Arbeit immer anspruchsvoller geworden ist, verfolge ich weiterhin das Ziel, mich für den Artenschutz einzusetzen. Viele Tiere verunglücken durch unsere von Menschen geschaffene Umwelt, zum Beispiel bei Zusammenstößen mit Hochspannungsleitungen, Autos oder Glasscheiben. Auch Vergiftungen durch Dünger sind ein großes Problem. Unser Engagement ist zwar nur ein Tropfen

auf den heißen Stein, aber ich will wiedergutmachen, was wir Menschen anrichten.

Für mich sind es ganz besondere Momente, wenn die Tiere wieder so genesen sind, dass wir sie freilassen können – wie neulich einen Seeadler in Dangast. Er hatte sich eine dreifache Flügelfraktur zugezogen. In Absprache mit dem Tierarzt wurde er erfolgreich operiert und der Seeadler wieder vollständig rehabilitiert ausgewildert. Dank eines Senders können wir seinen aktuellen Standort verfolgen und es freut mich sehr, dass der Adler inzwischen eine Partnerin gefunden und mit ihr sogar einen Horst gebaut hat. Genau solche Erlebnisse motivieren mich, jeden Tag weiterzumachen.



*Klaus Meyer (64) ist gelernter Elektro-Installateur und leitet die Wildtierauffangstation in Rastede. Er kümmert sich nicht nur um die Intensivpflege besonderer Tierarten, sondern übernimmt auch Führungen und mithilfe von drei Ehrenamtlichen die Verwaltung der Station.*

# Faktastische Vogelwelt

*Im Oldenburger Land genießen wir flache Landschaften und dicht bewachsene Wälder. Diese Region füllt die vielfältige Vogelwelt vor unserer Haustür mit ihrem Zwitschern, Piepen und Schnattern so richtig mit Leben. Denn eines steht fest: Hier ist einiges los!*

**4** Seeschwalbenarten brüten auf Oldeog im Wangerland: die Brand-, Küsten-, Fluss- und Zwergseeschwalbe. Deshalb gilt die Naturschutzinsel als eine der bedeutendsten Seeschwalben-Brutkolonien der deutschen Nordseeküste.

**Bis zu**

**15.000**

Kraniche nutzen das Goldenstedter Moor als Zwischenstation auf ihrem Flug von Skandinavien in den Süden zu ihrem Winterlager. Ihr Einflug lässt sich vom „Haus im Moor“ aus gut beobachten.

## „Kranich“

hieß das Lieblingssperd von Graf Anton Günther. Mit seiner Liebe zu den Prachttieren hat er nicht nur sich, sondern auch Oldenburg einen großen Gefallen getan: Er verschenkte sie so geschickt, dass er die Grafschaft aus dem Dreißigjährigen Krieg herauszuhalten wusste.

# Am Jadebusen

gibt es zahlreiche Vogelbeobachtungsplätze, etwa in Dangast, am Wapeler- und Schweiburger Siel. Kein Wunder: Das Watt und die umliegenden Salzwiesen bieten eine nährstoffreiche Umgebung für Watt- und Wasservögel.



# 3

Vogelschutzgebiete zählt der Landkreis Friesland: das Niedersächsische Watten- und angrenzende Küstenmeer, das Wangerland und die Marschen am Jadebusen.

# 1.700

Weißstorchpaare zählten die Bundesländer Niedersachsen und Bremen 2022 – „der höchste Storchbestand in Niedersachsen seit über 70 Jahren“ laut NABU-Experte Hans-Jürgen Behrmann.

# 2.110

Wildtiere hat die Wildtierauffangstation Rastede im vergangenen Jahr aufgenommen, darunter Waldohreulen, Sing- und Greifvögel wie den **Harris Hawk** (auch Wüstenbussard genannt), den die hier abgebildete Aufnahme zeigt.

# 627

Hobby-Ornithologinnen und -Ornithologen haben sich im Jahr 2021 an der vom NABU organisierten „Stunde der Wintervögel“ im Landkreis Oldenburg beteiligt, um Tausende Vogelsichtungen zu melden.

Die Käsealternative „Veeze“

# Schmackhaft gemacht

**Niedersachsen ist Milchland: Rund 800.000 Kühe erzeugen hier pro Jahr über sechs Millionen Tonnen Milch. Kein Wunder, dass sie ein fester Bestandteil unserer Ernährung ist. Jungunternehmerin Anna Lessing macht den Menschen nun eine Alternative schmackhaft – und startet mit ihrer veganen Käsealternative „Veeze“ durch.**



**„VEGANE ERNÄHRUNG STEHT NICHT FÜR ENTBEHRUNGEN, SONDERN FÜR SPANNENDE ALTERNATIVEN.“**

Anna Lessing

**E**igentlich war ihr Plan ein anderer. Nach dem Abitur studierte Anna Lessing zunächst Deutsch und Darstellendes Spiel auf Lehramt und steuerte auf den sicheren Staatsdienst zu. Eines Tages jedoch erkannte die Veganerin ein Defizit, das ihren Karriereweg verändern sollte: „Auf dem Markt gab es zwar viele Fleisch-, aber keine guten Käseersatzprodukte“, erinnert sie sich zurück. Statt diese Tatsache zu akzeptieren, entwickelte die leidenschaftliche Köchin eine Lösung für das Problem. Auf Basis von Cashew-Nüssen kreierte sie eine natürliche Käsealternative, die einen ähnlichen Reifeprozess durchläuft wie ihr tierisches Vorbild und geschmacklich ebenso nuancenreich ist – die aber gänzlich ohne Milch auskommt.

## START-UP SCHLÄGT SCHULE

„Ich hätte nie gedacht, dass ich mal Unternehmerin werde“, erinnert sich die gebürtige Lingenerin. Doch die Nachfrage nach ihren Produkten stieg kontinuierlich, sodass sie schrittweise in die Selbstständigkeit hineinwuchs. Seit 2021 ist die 26-Jährige mit „Veeze“ am Markt, seit April 2022 führt sie ihr Unternehmen hauptberuflich, inzwischen von Oldenburg aus. Hier ist sie Teil der pulsierenden Gründerszene: Im GO! Start-up Zentrum absolvierte sie ein halbjähriges Coaching, ihre Produktionsstätte in Ofen finanzierte sie über eine Crowdfunding-Kampagne.

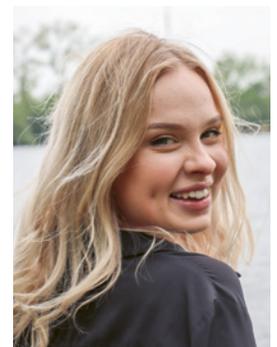
Noch macht Anna Lessing alles in Eigenregie: von der Entwicklung über Produktion und



Vertrieb bis zum Marketing. Doch die Tage als Solistin sind gezählt. Unterstützung bei der Produktion hat die Jungunternehmerin fest eingeplant – nicht zuletzt, weil sie selbst im neuen „Veeze“-Ladengeschäft in der Oldenburger Hauptstraße gefragt ist. Tatsächlich sind die Voraussetzungen für eine Expansion günstig: Die Zahl vegan lebender Menschen steigt kontinuierlich und liegt inzwischen bei 1,58 Millionen.\*

## RICHTIGE ENTSCHEIDUNGEN

Für Lessing ist das Thema aber mehr als ein Geschäftsmodell, sie ernährt sich aus ethischen Gründen vegan. Andere belehren möchte sie nicht: „Natürlich wünsche ich mir, dass weniger Nutztiere gehalten werden“, bekennt die Wahl-Oldenburgerin. „Ich kann aber verstehen, wenn sich jemand anders ernährt oder nur langsam an das Thema herantastet.“ Deshalb setzt die Ernährungsberaterin und Kochdozentin auf Angebote: Der vegane Lebensstil stehe nicht für Ent-



Anna Lessing,  
Gründerin von „Veeze“

behrungen, sondern für spannende Alternativen – wie eben „Veeze“. Den Lehrerberuf und die sichere Beamtenlaufbahn vermisst Anna Lessing bisher nicht: „Ich habe mich richtig entschieden“, stellt sie fest und scheint damit beides zu meinen: ihr florierendes Unternehmen und die Entscheidung für vegane Ernährung. Milch und Käse werden weiterhin in den Kühlschränken des Oldenburger Landes zu finden sein. Vegane Alternativen auszuprobieren, lohnt sich aber – denn mit „Veeze“ hat Anna Lessing sie schmackhaft gemacht.

\* Statista-Studie „Umfrage in Deutschland zur Anzahl der Veganer bis 2022“

Frauen und Finanzen

# Sich finanziell stark machen

*Die Beschäftigung mit Finanzthemen fällt vielen Menschen nicht leicht. Studien zeigen, dass vor allem Frauen die Auseinandersetzung mit ihrer finanziellen Situation und deren aktive Gestaltung seltener angehen. Dabei sind die Hürden meist nur gefühlt und die Aussichten vielversprechend: nämlich (mehr) finanzielle Unabhängigkeit und damit ein gutes Geld-Gefühl.*



# Money Mindset

## SCHON GEWUSST?

Allein die innere Haltung kann sich auf unser Verhältnis zum Thema Geld auswirken. Ist sie positiv, beschäftigen wir uns aktiver mit unseren Finanzen und eignen uns Wissen dazu an. Der angenehme Effekt: Mehr Wissen führt zu (mehr) finanzieller Unabhängigkeit.

**V**iele von uns kennen das: Wir haben uns fest vorgenommen, ein wichtiges Vorhaben in die Tat umzusetzen – und tun es dann doch nicht. Oder machen sogar das Gegenteil. Zum Beispiel wollen wir uns gesünder ernähren, sitzen aber trotzdem abends mit einer Tüte Chips auf dem Sofa. Auch beim Thema Finanzen gilt: Uns ist klar, dass wir uns darum kümmern sollten, schieben es aber auf die lange Bank.

Dabei ist so wesentlich, dass wir uns ernsthaft mit unserer finanziellen Situation auseinandersetzen. Mit Entscheidungen, die wir heute treffen, können wir unser Morgen gestalten. Vermögen lässt sich aufbauen, die Vorsorge fürs Alter treffen, ein Risiko absichern. Das bedeutet im Umkehrschluss auch, dass wir – anders als auf viele Dinge im Leben – einen großen Einfluss auf die Zukunft haben.

Und entgegen aller Vorurteile gegenüber Finanzthemen: Sie zu durchdringen, ist gar nicht so schwer! Sich Finanzwissen anzueignen, befähigt zu durchdachten Entscheidungen. Es gibt Sicherheit und macht unabhängig(er). Kurzum: Es lohnt sich! Also los geht's:

### SCHRITT 1: EINEN DURCHBLICK VERSCHAFFEN



Wie hoch ist mein Einkommen, wie groß mein Vermögen? Welche regelmäßigen Kosten habe ich, welche Anschaffungen plane ich, kommen Investitionen auf mich zu? Kann ich monatlich eine bestimmte Summe zum Sparen oder als Anlage zurücklegen? Das „ich“ ist der springende Punkt. Nur wer Ordnung in seine Finanzen bringt, legt damit die Basis, um selbst zielführende Entscheidungen treffen zu können.

Dabei hilft die prämierte Sparkassen-App der LzO. So meldet der „Kontowecker“ etwa Geldeingänge oder das Überschreiten des Limits. Gleiches

gilt für die Kreditkarte und das Depot. Durch die Option des „Multi-bankings“ können sogar Konten anderer Banken in der App integriert werden. Mit LzO-Tools wie dem digitalen Finanzplaner oder dem Haushaltsbuch in Papierform kommt noch mehr Übersicht in die Finanzen.

### SCHRITT 2: SICH SCHLAU- MACHEN



Wie auch in vielen anderen Bereichen befähigt uns finanzielles Wissen dazu, Möglichkeiten im Hinblick auf die eigenen Finanzen einzuschätzen, gegeneinander



# 4,7 Millionen Frauen

abzuwägen und die passenden für uns in Betracht zu ziehen. Beispielsweise, wenn es um Finanzierungsfragen geht. Die Voraussetzung: sich informieren. Gerade Frauen haben hier noch Nachholbedarf.

So beschreibt sich nur ein Viertel von ihnen als finanziell gut informiert. 41 Prozent attestieren sich dagegen gar kein Finanzwissen oder lediglich Grundkenntnisse.<sup>i</sup>

Dass sich Frauen weniger Wissen angeeignet haben, hat unterschiedliche Gründe. Zum einen übernehmen in vielen Beziehungen und Familien nach wie vor häufig die Männer das Management der finanziellen Verbindlichkeiten, zum Beispiel des Kredits für das gemeinsam bewohnte Eigenheim. Zum anderen wurden die speziellen Bedürfnisse von Frauen bisher nur selten ausreichend berücksichtigt.

Diese speziellen Bedürfnisse beziehen sich zum Beispiel auf die Produkte. Frauen haben etwa einen anderen Anspruch an die Geldanlage. So legen 84 Prozent bei ihren Investments nicht allein Wert auf die Rendite, sondern auch auf einen positiven Einfluss auf Umwelt und Soziales.<sup>ii</sup>

Gleichzeitig unterscheidet sich ihre Lebenssituation oftmals von Männern. So verdienen Frauen noch immer durchschnittlich fast ein Fünftel weniger als Männer. Ein Ungleichgewicht, das sich auch negativ auf die finanzielle Situation im Alter auswirken kann. Zur Gehaltslücke passt zudem, dass sich jede dritte Bundesbürgerin finanziell abhängig fühlt.<sup>iii</sup> Diese Tatsachen werden noch zu häufig unterschätzt beziehungsweise – positiv ausgedrückt – sollten unbedingt berücksichtigt werden.

legten ihr Geld 2022 laut dem Deutschen Aktieninstitut in Aktien, Aktienfonds oder ETFs an.<sup>iv</sup> Damit ist lediglich jede neunte Frau eine Anlegerin im Vergleich zu jedem fünften Mann.

## SCHRITT 3: INDIVIDUELLE LÖSUNGEN FINDEN



Denn klar ist: Die persönliche Lebenssituation einer Frau hat Auswirkungen auf ihre Finanzen. Abhängig von Lebensbereich und -phase rücken jeweils andere Themen in den Vordergrund und damit auch andere finanzielle Überlegungen und Lösungen.

Wenn es um **ARBEIT UND FINANZEN** geht, stellt sich etwa die Frage: Kann ich einen Teil meines Einkommens zurücklegen? Welche Form des Vermögensaufbaus ist geeignet und entspricht meinen Anforderungen, beispielsweise in puncto Nachhaltigkeit und Risikobereitschaft? Apropos Sicherheit: Ein Leben lang seinem Beruf nachgehen zu können, ist keine Selbstverständlichkeit. Deshalb ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung wichtig. Eine ähnliche Abschätzung müssen Frauen

vornehmen, wenn sie eine Selbstständigkeit in Erwägung ziehen. Für diesen Schritt entscheiden sich immer mehr Frauen. Wie ließe sie sich finanzieren? Und welche Optionen der Absicherung gäbe es?

Steht die **FAMILIE IM FOKUS**, verändern sich die Ansprüche. Die eigene finanzielle Unabhängigkeit sollte man auch in der glücklichsten Partnerschaft nie aus dem Blick verlieren. Es ist legitim, sich dazu Gedanken zu machen und diese auch offen anzusprechen. Dabei geht es zum Beispiel um den Umgang mit Teilzeitarbeit und Elternzeit, die weiterhin mehrheitlich von Frauen übernommen werden. Während bei ihnen jede Zweite nicht in Vollzeit arbeitet, sind es bei den Männern gerade einmal 13 Prozent.<sup>v</sup> Die dadurch entstehenden Rentenlücken



gilt es wieder zu schließen – am besten im gegenseitigen Austausch.

Immer eine bedeutende Rolle spielt die persönliche **ALTERSVORSORGE**. Zwar bietet die Grundrente seit 2021 eine gewisse Absicherung gegen Altersarmut, jedoch bewegt sie sich auf keinem erstrebenswerten Niveau. Auch an dieser Stelle hilft der Blick auf die persönliche Situation: Wie stelle ich mir mein Alter vor? Was will ich mir dann ermöglichen? Davon ausgehend sollte man sich – je früher, desto besser – um geförderte und/oder private Zusatzvorsorge kümmern und sich nicht auf das Einkommen der Partnerin oder des Partners verlassen. Der Traum von der ewigen Liebe gehört für viele zu den Eckpfeilern des Lebens, als Baustein für die Altersvorsorge eignet er sich jedoch nicht.

## Die Belohnung: ein gutes Geld-Gefühl

Der Blick auf die eigenen Finanzen mag nicht zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen gehören. Geht man das Thema aber schrittweise an und bezieht die Expertise anderer ein, wachsen das Wissen und die Handlungsfähigkeit, in der Folge die Unabhängigkeit und idealerweise das Vermögen. Ein gutes (Geld-)Gefühl! Der beste Zeitpunkt dafür? Ist genau jetzt!

*Jetzt finanzstark werden:  
Die Veranstaltung  
„Finanzfit in die Zukunft!“  
am 14.11.2023 um 18:30 Uhr  
gibt starke Antworten für  
starke Frauen. Seien Sie bei  
diesem LzO-Infotreff dabei!*

*Das Anmeldeformular sowie  
weitere Themen rund um Ihre  
Finanzen finden Sie hier:*



<sup>i,iii</sup> Studie „Mastercard Womenomics“ (2022)  
<sup>ii</sup> Studie „Female Finance“ des Sparkassen Innovation Hub (2022)  
<sup>iv</sup> Aktionärszahlen des deutschen Aktieninstituts 2022  
<sup>v</sup> Mikrozensus 2022 des Statistischen Bundesamtes



Weil wir  
als LzO  
mittendrin  
sind

Passion plattdeutsches Theater

## Vom Schreibtisch ins Rampenlicht

**Schauspielerinnen und Schauspieler gelten als extrovertiert und experimentierfreudig. Finanzfachleuten schreibt man eher gegensätzliche Eigenschaften zu: Sie sind gewissenhaft und risikobewusst. Trotzdem gelingt es manchen Menschen, diese unterschiedlichen Attribute auf sich zu vereinen – wie Klaus Pflug. Für die LzO arbeitet er im Kreditmanagement, regelmäßig steht er aber auch auf der Bühne des Oldenburgischen Staatstheaters.**

**D**ie großen Weichen des Lebens hat Klaus Pflug früh gestellt. Die erste betraf den Beruf: Am 1. August 1983 begann er im Alter von 18 Jahren seine Ausbildung zum Sparkassenkaufmann – und damit ein Arbeitsverhältnis, das bis heute andauert. „Solch eine Kontinuität ist mittlerweile eine Seltenheit“, ist sich der 58-Jährige bewusst. Derzeit ist Pflug Administrator für eine Software-Lösung der LzO. „Angefangen hat alles mit einfachen Excel-Tabellen“, blickt der ehemalige Finanzierungsberater zurück. Die habe er ursprünglich für sich selbst entworfen, um seine Gespräche besser protokollieren zu können. „Dabei habe ich mein Interesse für diesen Bereich entdeckt.“

Ebenfalls in den frühen 1980er-Jahren stellte Pflug die zweite große Weiche: für das Theater. „Ich war damals Mitglied in der Landjugend Moorriem. Als die plattdeutsche Theatergruppe Verstärkung suchte, habe ich einfach mal mein Glück versucht“ – freilich ohne zu wissen, dass damit eine Leidenschaft ihren Anfang nahm, die ihn sein Leben lang begleiten würde. Dem „Platt“ ist Pflug dabei stets treu geblieben: „Mir ist es wichtig, diese Tradition zu erhalten“, bekennt der gebürtige Oldenburger. Sie gehöre fest zum norddeutschen Landstrich – und mit ihr sei es viel einfacher, auch mal unschöne Dinge auszudrücken.

Seit mittlerweile zwölf Jahren gehört Pflug zum Ensemble der August-Hinrichs-Bühne, die an das Oldenburgische Staatstheater angeschlossen ist. Im Kleinen Haus tritt er regelmäßig vor über 300 Zuschauerinnen und Zuschauern auf und übernimmt dabei auch Hauptrollen, wie zuletzt bei „All ünner en Dannenboom“. Obwohl es sich um ein Amateurtheater handelt, gibt es durchaus professionelle Strukturen: „Vor einer Premiere proben wir sechsmal die Woche“, gewährt Pflug einen Einblick. „Zeit für Privatleben bleibt in dieser Phase kaum. Doch schon der erste Applaus entschädigt für die Strapazen.“ Lampenfieber kenne er indes nicht, das Spiel mit dem Publikum sei ihm immer leichtgefallen. „Die Reaktionen aus dem Saal machen für mich einen großen Reiz aus“, erzählt der erfahrene Schauspieler.

## IM EINKLANG: BÜHNE UND BERATUNG

Was zunächst wie ein Widerspruch zum Arbeitsalltag in einer Sparkasse klingt, stellt sich bei näherer Betrachtung als gute Ergänzung heraus: „Ich konnte meine Theatererfahrung durchaus im Beruf nutzen“, berichtet der Finanzexperte. In der Beratung sei ihm Augenhöhe immer wichtig gewesen – und das Theater biete viele Möglichkeiten, sich in andere Personen hineinzusetzen und ihre jeweiligen Blickwinkel zu verstehen. Zu seinen Kundinnen und Kunden habe er deshalb immer schnell einen guten Draht gehabt.

Klaus Pflug vereint viele unterschiedliche Attribute auf sich, ein Mann der Extreme ist er jedoch nicht. Vielmehr hat er seine Berufungen früh gefunden und konnte so verschiedene Interessen wie Sparkasse und Schauspiel miteinander in Einklang bringen. Diese Kombination bereitet ihm auch nach vierzig Jahren noch viel Freude – und so führt der Weg von Klaus Pflug sicherlich noch oft vom Schreibtisch ins Rampenlicht.

Für Wärme von innen:

# Köstlich kräftige Eintöpfe



**Helge Monse und Holger Schaarschmidt von der Fleischerei Monse wissen, was in den kalten Monaten warmhält: ein deftiger Eintopf. Eines darf beim Zubereiten jedoch nicht fehlen, damit das Gericht auch schmeckt.**

An Herbst- und Wintertagen, deren Kälte bis in die Knochen zieht, kann das richtige Essen schnell wieder von innen wärmen. Weshalb sich gerade Eintöpfe so gut für diese Jahreszeit eignen, wissen Helge Monse und Holger Schaarschmidt von der Fleischerei Monse in Oldenburg bestens. 1959 als Familienbetrieb gegründet, wandelten die beiden das Unternehmen 2015 zu einem Online-Vertrieb mit Fokus auf Grünkohl, Pinkel und Co um.

„Unser Motto lautet: Der Eintopf enthält alles, was der Körper braucht“, verrät Helge Monse. Er ist bereits seit Kindheitstagen ein Fan des Gerichts. „Den leckeren Geruch unseres Grünkohleintopfes habe ich sogar im Sommer in der Nase“, schwärmt der gelernte Metzger.

Damit sich der volle Geschmack entfalten kann, kommt es auch auf die richtigen Zutaten an. Da könne man aber seiner Fantasie freien Lauf lassen, weiß Holger Schaarschmidt. „Alles, was regional ist, eignet sich hervorragend“, sagt er. Im Oldenburger Land seien das in den kalten Jahreszeiten beispielsweise Grünkohl, Wurzelgemüse oder Steckrüben. „Wichtig ist, beim Handel seines Vertrauens zu kaufen“, weiß der



Marketing-Verantwortliche der Online-Fleischerei. Eines bleibt wichtig, um einen leckeren Eintopf zu zaubern: Die Zutaten sollten fürsorglich und pfleglich behandelt werden,

denn so wird sichergestellt, dass die Vitamine erhalten bleiben.

Einen entscheidenden Tipp hat Helge Monse auch noch: „Eintopf muss nicht nur mit ausgesuchten Zutaten, sondern auch mit viel Liebe zubereitet werden. Dann schmeckt er herrlich.“



Woher die Fleischerei Monse ihr Fleisch bezieht, steht auf \*1786 Online.

NACH MONSE ART

## GRÜNKOHLEINTOPF

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg frischer Grünkohl
- 500 g Kartoffeln
- 2 mittlere Zwiebeln
- Butterschmalz oder Öl
- 2 Gläser Knochenbrühe
- 1 EL Senf
- 2 Kochwürste (Mettenden)
- 2 Pinkelwürste
- 3 EL Hafergrütze
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Den Grünkohl waschen und in kochendem Salzwasser portionsweise für ca. 2–3 Min. blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Grünkohl grob hacken. Zwiebeln schälen und würfeln. In einem großen Topf Butterschmalz oder Öl erhitzen. Zwiebeln hinzugeben und für ca. 2 Min. andünsten. Grünkohl und Brühe dazugeben und das Ganze für 25 Min. bei schwacher Hitze schmoren. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und zum Grünkohl geben. Koch- und Pinkelwürste mehrfach anstechen und auf den Grünkohl legen. Zugedeckt den Eintopf weitere 25 Min. garen lassen. Würste herausnehmen und in Scheiben schneiden. Eintopf mit einem Kartoffelstampfer etwas andrücken, Senf und Hafergrütze unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, die Würste wieder hinzugeben und weitere 8 Min. ziehen lassen.



1,5 Std.



mittel



traditionell



Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Möhren
- 600 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- Salz
- Zucker
- 600 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Muskat
- 2 EL Sahne
- 3 Zweige krause Petersilie

GAUMEN- UND SEELENWÄRMER

## MÖHRENEINTOPF



60 Min.



mittel



vegetarisch

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf auslassen und Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Möhren dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und leicht karamellisieren. Die Kartoffeln dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 25 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer, Muskat und Sahne abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie in den Eintopf geben und servieren.

GEHALTVOLLER GENUSS

## PFUNDSTOPF



3 Std.



mittel



sehr  
fleischhaltig

Zutaten für 8 Portionen:

- 500 g Kassler-Nacken
- 500 g Rinder-Gulasch
- 500 g Schweine-Gulasch
- 500 g gestreifter Speck
- 500 g Zwiebeln
- 500 g rote Paprika
- 500 g Mais
- 500 g Gehacktes
- Öl
- 2 Becher Sahne
- 2 Flaschen mexikanische Grillsauce



Alle Zutaten klein schneiden und der Reihe nach in einen großen Topf geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und Gehacktes anbraten. In den Topf geben. Sahne und Sauce mischen, über den Inhalt gießen und das Ganze einmal aufkochen. Bei 200 °C ca. 2 Stunden im vorgeheizten Backofen garen. Nach Präferenz mit Nudeln, Reis oder Baguette servieren.

# 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.

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

## SILBENRÄTSEL

Aus den folgenden Silben sind 17 Wörter mit den unten stehenden Bedeutungen zu bilden:

ab – alarm – an – auf – be – beet – blu – brat – brief – dail – dich – er – fer – ge – ge – ge – ge – ge – gen – gen – holz – in – kel – la – lauf – le – lon – luft – mahn – me – men – mer – ne – ne – pfan – pro – raeumt – rung – schlag – schlan – schlum – schnee – span – sturm – ter – tung – un – un – wind – ze – zo

1. erster techn. Test

7. winterliches Unwetter

13. Karnevalsartikel

2. gehoben: leichter Schlaf

8. Andenken

14. frech

3. Diebstahlsicherung

9. Luftbewegung von vorn

15. Gesträuch im Wald

4. ordentlich

10. Zahlungserinnerung

16. Teil des Ziergartens

5. junges Hausschwein

11. bestimmte Zeitungsüberschrift

17. Bildkapsel

6. Isolierung

12. Küchengerät

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

Im Gespräch mit „Deine Cousine“

# Keine Angst vorm Abenteuer

**Mit 14 Jahren gründete Ina Bredehorn (37) in Jaderberg ihre erste Band. Doch erst nach einer Karriere als Industriemechanikerin startete sie als „Deine Cousine“ im Musikbusiness durch: Im Herbst 2022 erreichte ihr zweites Album Platz 12 in den deutschen Charts.**

**1** Ihr bürgerlicher Name lautet Ina Bredehorn, aufgewachsen sind Sie in Jaderberg. Das klingt erstmal nicht nach Rock 'n' Roll. Auf dem Land war es tatsächlich recht langweilig und wir hielten es für den besten Zeitvertreib, eine Band zu gründen. Da kam man auch mal raus in andere Dörfer und durfte länger unterwegs sein. Außerdem wussten dann schneller alle im Dorf, wer man ist.

**2** Bekannt wurden Sie als „Deine Cousine“. Heißt das, wir duzen uns?  
Ja, natürlich müssen wir uns duzen, ich bin doch Deine Cousine.

**3** Für die Musik hast du einen sicheren Job aufgegeben. Wie klar war dir, dass es klappen würde?  
Gar nicht! Aber selbst wenn es schief gegangen wäre, hätte ich zumindest etwas nachgeholt, was mir vorher gefehlt hat: eine Zeit, in der man nicht nur macht, was andere von einem erwarten. Für mich ging es auch um Selbstbestimmung, nicht allein um Musik.

**4** Wie oft hast du damals gehört, dass das keine gute Idee ist?  
Sehr oft! (*lacht*) Viele dachten, ich sei verrückt geworden. Als ich mal zu Besuch in Jaderberg war, sagte ein Bekannter zu mir: „Du bist doch in drei Jahren eh wieder hier!“ Da war ich aber schon vier Jahre weg.



**5** Erst Handwerk, dann Rockstar. Schlagen zwei Herzen in deiner Brust?  
Auf jeden Fall. Das Handwerk ist immer noch ein großer Teil von mir und kann mich stark erden. Musik ist nie fertig, es gibt kein Richtig oder Falsch. Aber wenn man etwas baut, gibt es klare Regeln. Das tut mir manchmal sehr gut.

**6** Ein Song von dir heißt „Bielefeld, Paris oder Madrid“, für dich ging es von Jaderberg über Oldenburg nach Hamburg. Was ist das jeweils Beste an diesen drei Stationen?  
Emotional ist der Song eine Analogie zu meinem Leben: einfach keine Angst haben vor dem nächsten großen Abenteuer. Was soll schon passieren? Das Beste an all diesen Orten ist, dass sie mir genug Halt und Mut gegeben haben, letztlich weiterzuziehen.

**7** In Hamburg hast du mit Udo Lindenberg zusammengearbeitet. „Du knallst in mein Leben“ heißt euer gemeinsamer Song. Wer ist denn in wessen Leben geknallt? Er in meins und ich in seins. Ich würde sagen, dass wir beide auf ganz unterschiedliche Arten das Leben des anderen bereichert haben.

**8** Etwas später erschien dein erstes Album „Attacke“, Ende 2022 der Nachfolger „Ich bleib nicht hier“. Bist du eine rastlose Person?

In gewisser Weise schon. Ich möchte immer etwas Neues entdecken und mich auch hinterfragen. Die Welt verändert sich wahnsinnig schnell und ich möchte nicht die Person bleiben, die ich heute bin.

**9** Gibt es auch eine andere Seite? Was tust du, wenn du Ruhe suchst?

Ich lebe meinen Traum und das fühlt sich nicht wie Arbeit an, deshalb habe ich kein starkes Bedürfnis danach. Nachts an der Elbe spazieren, wenn die Touris weg sind – viel mehr brauche ich gar nicht.

**10** Wenn du deine alte Heimat besuchst, bist du dann eigentlich Ina oder Deine Cousine?

Ich bin beide. Die eine gibt es überhaupt nicht mehr ohne die andere. Ich spiele niemandem etwas vor, wenn ich auf die Bühne gehe. Auch meiner Familie nicht. Deine Cousine heißt halt Ina.

**11** Ein Blick in die Zukunft: Mit wem würdest du gerne einmal zusammenarbeiten?

Oh, da gibt es sehr viele! Duette und Features geben einem die Freiheit, andere Dinge auszuprobieren. Wenn ich mich aber jetzt für eine Person entscheiden müsste, würde ich – ganz unrealistisch – Miley Cyrus bevorzugen.

**12** Und nach dem Karriereende: Hängematte auf Bali oder Strandkorb in Dangast?

Strandkorb in Dangast und Rhabarberkuchen. Für eine Woche. Dann die nächste Karriere!

# Viele Grüße aus der Nähe!

**O**b daheim oder unterwegs: \*1786 soll Sie mit interessanten und unterhaltsamen Inhalten bereichern. Wir hoffen, das ist uns auch mit der neunten 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 37

### Sudoku

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

### Silbenrätsel

1. PROBELAUF, 2. SCHLUMMER,
3. ALARMANLAGE, 4. AUFGERAEUMT,
5. SPANFERKEL, 6. ABDICHTUNG,
7. SCHNEESTURM, 8. ERINNERUNG,
9. GEGENWIND, 10. MAHNBRIEF,
11. SCHLAGZEILE, 12. BRATPFANNE,
13. LUFTSCHLANGE, 14. UNGEZOGEN,
15. UNTERHOLZ, 16. BLUMENBEET,
17. MEDAILLON – FRAUEN UND FINANZEN

### 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: ©von Mende Marketing; Seite 4: ©von Mende Marketing; Seite 5: ©von Mende Marketing, ©Lukasz Lawicki/Staatstheater Oldenburg, ©Veeze; Seite 6–9: ©von Mende Marketing; Seite 10 ©privat; Seite 11–15 ©von Mende Marketing; Seite 16: Illustration ©von Mende Marketing; Seite 17: ©von Mende Marketing, ©LzO; Seite 18/19: ©Toni Stache; Seite 20–25: ©von Mende Marketing; Seite 26–27: ©Veeze; Seite 28–31: ©Marcus Windus; Seite 32: ©Lukasz Lawicki/Staatstheater Oldenburg; Seite 34–35: ©Monse Online GmbH; Seite 36: ©LzO, ©von Mende Marketing; Seite 38: ©Wolfgang Zac



Warum Sie mit uns sorglos  
in die Zukunft sehen können?



# Weil wir schützen, was Ihnen wichtig ist

Das Leben in vollen Zügen genießen  
und dabei sorglos in die Zukunft schauen.  
Mit unserem flexiblen S-Einkommens-  
schutz sind Sie und Ihre Familie rundum  
abgesichert. Weil's um mehr als Geld geht.



Jetzt Termin vereinbaren:  
[lzo.com/einkommensschutz](https://lzo.com/einkommensschutz)

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

 **LzO**  
meine Sparkasse