

*1786

Wissenswerte
Seiten unserer
HEIMAT

Abenteuerlust

Raus aus der Komfortzone

Faszination am Himmel

Potenzial zum Lieblingsort: Beim Drachenfest
Lemwerder steigen hunderte Drachen auf.

Freie Fahrt voraus

Fricke Behindertenfahrzeuge entwickelt
Mobilitätslösungen, die Menschen mehr
Freiheit schenken.

Im Norden tohuus

Entertainerin Annie Heger über Heimat, Platt
und den Reiz des Rampenlichts.







Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in welchem Moment hatten Sie zuletzt das Gefühl, mitten in einem Abenteuer zu stecken? Welche Situation hat Ihnen ein rasendes Herz, schwitzige Hände und diese einzigartige Mischung aus Nervosität und Vorfreude beschert?

Garantiert würde man auf diese Frage von drei verschiedenen Menschen drei ganz unterschiedliche Antworten erhalten. Was also macht ein Abenteuer aus? Muss es gleich ein Bungeejump sein oder beginnen neue Erlebnisse nicht einfach da, wo die Komfortzone aufhört? Diesem Thema widmen wir uns in Ausgabe 14 von *1786.

Einen besonderen Bezug dazu haben Anna und Malin, die seit sechs Jahren gemeinsam um die Welt segeln. Für sie bedeutet Abenteuer, immer wieder ins Ungewisse aufzubrechen. Michael Trautmann erlebt ein Abenteuer beruflicher Art: Er arbeitet beharrlich auf sein Ziel hin und landet einen Traumjob als Polarforscher in der Isolation der Antarktis. Und Oliver Springer geht seiner Abenteuerlust beim Segelfliegen nach – im Cockpit und auf dem Boden, als Lehrer.

Dass im Oldenburger Land das Abenteuer an jeder Ecke lockt, zeigt auch der Kletterwald Thüle, in dem Groß und Klein ihre Grenzen überwinden. Oder das Drachenfest in Lemwerder, das seit über 30 Jahren immer wieder mit einem besonderen Spektakel am Himmel fasziniert. Noch mehr Tipps für Ihren nächsten Ausflug finden Sie garantiert in der Rubrik „Faktastisch“ – vom Hundestrand Nethen über das Erlebnisbad Bockhorn am Urwald bis hin zur Wildwasserbahn im Jaderpark.

Ich wünsche Ihnen viel Inspiration für Ihr nächstes Abenteuer!



Herzliche Grüße aus der Nähe

Ihre Jutta Schinzing

*aus dem LzO-Redaktionsteam *1786*

Inhalt



FOKUSSIERT

06 Abenteuerlust

Raus aus der Komfortzone

UNTERWEGS

18

Lieblingsort: Kletterwald Thüle

Groß und Klein überwinden ihre Grenzen und gehen mit einem Lächeln wieder nach Hause, so Peter Haupt.

20

Lieblingsort: Drachenfest Lemwerder

Festival mit Kultfaktor – Timo von der Berg war schon als Kind mit dabei und organisiert heute das Event.

22

Faktastisches Abenteuer

Baden, Kanufahren, Freizeitparks: Das Oldenburger Land hält für jede Art von Abenteuerlust etwas bereit.



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

Fricke Behindertenfahrzeuge entwickelt Mobilitätslösungen, die Menschen ein Stück Freiheit zurückgeben.

26

Money Talks

Bekommt zu wenig Aufmerksamkeit, muss aber nicht kompliziert sein: So geht Altersvorsorge in Einfach.



24

MENSCHLICH

28

LzO-Mitarbeiter im Porträt

Lukas Bohmanns Hobby Imkerei lehrt ihn Gelassenheit, die ihm auch im Job zugute kommt.

34

Das ehrliche Dutzend

Entertainerin, Aktivistin, Plattschnackerin, Autorin – das ist nur eine Auswahl der Hüte, die Annie Heger trägt.



18

GESCHMACKVOLL

30

Wenn der Rauch erzählt

Johannes Ramler über seinen Weg zum Rost und kleine Tipps fürs Grillen daheim.

+ drei Rezeptideen zum Ausprobieren



28

Raus aus der Komfortzone

Wenn das Abenteuer ruft

Für die eine ist es eine Mount-Everest-Besteigung, für den anderen eine besondere Bekanntschaft – wann wir das Gefühl haben, mitten in einem Abenteuer zu stecken, ist ganz subjektiv. Das bewusste Verlassen vorgegebener Pfade liegt in unserer Natur, lässt uns über uns selbst hinauswachsen und schenkt uns neue Perspektiven auf die Welt. Warum es dafür nicht unbedingt Extremerlebnisse braucht und warum wir vielleicht lieber von „ersten Malen“ sprechen sollten.

**Jetzt
gewinnen:**

2 Ballonfahrten,
jeweils für eine Person,
im Wert von je 199 €



Wenn sich ein Ritter im Mittelalter einem „âventiure“ (heute: Abenteuer) aussetzte, stand für ihn so einiges auf dem Spiel. Durch Turnierspiele, die Rettung einer Dame oder das Bereisen gefährlicher Landstriche sollten sein Mut, seine Ehre und sein Charakter auf den Prüfstand gestellt werden. Bei diesen Unterfangen nahm der Geprüfte die Ungewissheit des Ausgangs sowie große Risiken in Kauf – vom Verlust der Ehre über schwere Verletzungen bis hin zum Tod. Erfolgreich aus einem „âventiure“ hervorzugehen, bedurfte also großer Tapferkeit, wurde aber auch mit persönlichem Wachstum und gesellschaftlichem Ansehen belohnt.

Von Natur aus abenteuerlustig

Auch wenn wir uns heute nicht mehr in Turnierspielen oder Kämpfen beweisen müssen, um unseren Platz in der Gesellschaft zu sichern, wohnt uns die Abenteuerlust inne. Das Bedürfnis, etwas Neues zu erleben, uns über unsere Grenzen hinauszuwagen und (uns) ständig zu entdecken, gehört zu unserem Menschsein. Und das von klein auf. Der Antrieb hinter vielen Erfindungen, die unsere moderne Welt bereichern? Hinter der Entdeckung von Kontinenten und Spezies oder neuen Erkenntnissen in der Wissenschaft? Entdeckergeist, Abenteuerlust. „Wir möchten ständig unseren Raum erweitern, an Klugheit dazugewinnen. Das ist ein typisch menschlicher Zug. Entwickeln wir uns nicht weiter, stagnieren wir nicht nur, sondern bilden uns

zurück. Deshalb gehören Abenteuer unbedingt zu einem erfüllten Leben dazu“, bringt es Diplom-Psychologe Dr. phil. Matthias Probandt auf den Punkt. Er betreut von Paaren in Beziehungskonflikten über Führungskräfte bis hin zu Klientinnen und Klienten mit Angststörungen Menschen in den verschiedensten Situationen außerhalb ihrer Kom-

„ABENTEUER GEHÖREN UNBEDINGT ZU EINEM ERFÜLLTEN LEBEN DAZU.“

DIPLOM-PSYCHOLOGE
DR. PHIL. MATTHIAS PROBANDT

fortzone. Im Experteninterview, nur ein paar Seiten weiter, verrät er uns, warum wir uns regelmäßig überfordern sollten und was in unserem Gehirn passiert, wenn wir uns auf unbekanntes Terrain wagen.

Immer extremer?

Um noch einmal auf das mittelalterliche „âventiure“ zurückzukommen: Mit wirklich existenzbedrohenden Abenteuern wie einem Duell oder dem Erkunden feindlicher Landstriche sind heute die wenigsten von uns konfrontiert. In unserer modernen Gesellschaft sind Nahrung, Information, Transportmöglichkeiten oder Unterhaltung jederzeit verfügbar – oft auf Knopfdruck. Die meisten Menschen leben (Gott sei Dank) in einer Welt der Sicherheit und des Komforts. Selten haben unsere Erlebnisse unmittelbare, dramatische Folgen für Leib und Leben, stellen wirklich eine Prüfung unseres Charakters dar. Braucht es also extremere Umstände, damit wir noch echtes Abenteuer erleben können?

Tatsächlich verstehen die meisten von uns heute unter „Abenteuer“ wohl Extremerlebnisse, die uns tatsächlich an unsere körperlichen und mentalen Grenzen bringen. Die Besteigung von 8000ern, das Auswandern in ein fremdes Land auf unbestimmte Zeit, die Durchquerung einer Wüste oder der Antarktis, ein Sprung aus dem

Flugzeug in mehreren tausend Metern Höhe. Indoor-Surfen, Lasertag, Escape-Rooms oder Bodyflying – der schnelle Adrenalinkick wartet an jeder Ecke, neue Angebote schießen ständig aus dem Boden.

Der Markt für Abenteuer- und Extremsport-Tourismus boomt, soll sich bis 2034 global verdreifachen.¹



Echtes Abenteuer kommt von innen

Wagnisforscher Professor Siegbert Wartwitz hat untersucht, wie Kinder und Jugendliche das Thema Abenteuer sehen. Angesprochen darauf, welche eigenen praktischen Erfahrungen sie in diesem Bereich hätten, nannten viele Vergnü-

gungsparks mit Attraktionen wie Geisterbahnen, Freefall-Towern und Achterbahnen. Den Professor bewegt die Frage, in welcher Form heutige Kinder noch mit „echtem“ Abenteuer in Berührung kommen. Ob als „Leseabenteuer“ oder „Expedition“ – man könne aus seiner Sicht heute „aus sicherer Distanz an [...] Abenteuern teilhaben, ohne sich selbst zu gefährden.“ „Das Abenteuerbedürfnis wird in Form eines sicheren Konsumguts befriedigt,



SEGLERINNEN ANNA
UND MALIN



SECHS JAHRE AN BOARD

Einmal für längere Zeit reisen, am liebsten der Sonne hinterher – für Anna und Malin markiert dieses Vorhaben den Beginn einer fast sechsjährigen Reise auf dem Segelboot. 2019 kauften beide kurzerhand „Fiete“ auf Kleinanzeigen. Segelerfahrung? Kaum vorhanden. Sie legen einfach mal los. Auf ihrer ersten Reise schafften sie es über die Niederlande, Belgien und Frankreich bis ins Mittelmeer, schlugen dann aber vor der französischen Küste Leck. Trotzdem setzen sie immer wieder die Segel neu, brechen immer wieder auf. Sie segeln direkt am Eiffelturm vorbei, hinein in das Weltnaturerbe Nærøfjord, werden von Delfinen begleitet und fahren durch Nacht und Naturgewalten. Trotzdem beschreiben sich beide nicht als abenteuerlustig – es sind der Drang nach Freiheit, die Neugier und der Spaß am Reisen, die sie immer wieder aufbrechen lassen. Ihre Heimat, obwohl die beiden ihr Zuhause stets mit dabei haben? Immer noch Oldenburg.

*Welchen Herausforderungen Anna und Malin auf ihren Reisen begegnen und wie der Alltag an Bord eines Segelboots aussieht, erzählen sie auf *1786 Online.*



» als Nervenkitzel, der keinen persönlichen Einsatz erfordert und keine negativen Folgen befürchten lässt“, schreibt er. Echtes Abenteuer dagegen setze „Eigeninitiative, die Risikobereitschaft, die Frustrationstoleranz, die Eigenverantwortung, die Bereitschaft, Konsequenzen für Fehlentscheidungen und Fehlverhalten selbst zu tragen und produktiv zu verarbeiten“, voraus.²

Apropos sichere Distanz – auch auf Social Media sehen wir ständig, welche spektakulären Abenteuer andere erleben. Influencerinnen und Influencer auf dem Mount Everest, an den Lost Places dieser Welt, auf Expedition durchs ewige Eis. Likes und Kommentare verstärken den Belohnungseffekt und werfen die Frage auf, ob die gezeigten Erlebnisse noch aus intrinsischer Motivation heraus gesucht werden oder eher der Selbstinszenierung dienen. Kaum geteilt, geben uns Trends, die sich rasend schnell verbreiten, schon die Inspiration für unser nächstes Abenteuer. Das eigene Leben im Vergleich zu diesen Highlights nicht als langweilig zu erleben oder FOMO (fear of missing out) zu verspüren, kann da manchmal schwerfallen.

Zurück zum Wesentlichen

Haben wir also verlernt, was „Abenteuer“ wirklich bedeutet? Und wie man eins erlebt? Wer sich herausfordern will, braucht nicht

immer einen freien Fall aus mehreren tausend Metern Höhe oder eine risikoreiche Reise in die entlegenen Gebiete der Welt. Das Abenteuer wartet an jeder Ecke. Es beginnt immer dann, wenn wir bewusst unsere Komfortzone verlassen – mit ungewissem Ausgang und dem ganz realen Risiko, zu scheitern, etwas zu verlieren oder unverrichteter Dinge wieder zurückzukehren. Oder aber über uns hinauszuwachsen und dazuzugewinnen, ob neues Selbstbewusstsein, schöne Erinnerungen, eine andere Perspektive auf die Welt oder etwas Materielles. Ganz entscheidend dafür ist aber,

„ABENTEUER FÄNGT DANN AN, WENN WIR UNS AUS DEM KARTOGRAFIERTEN GEBIET HERAUSBEWEGEN, QUASI OHNE NAVIGATIONSSYSTEM LOSFAHREN.“

DIPLOM-PSYCHOLOGE DR. PHIL. MATTHIAS PROBANDT

dass wir uns abseits bereits gegebener Pfade bewegen – kurz: dass es auch mal unbequem wird. „Abenteuer fängt dann an, wenn wir uns aus dem kartografierten Gebiet herausbewegen, quasi ohne Navigationssystem losfahren“, beschreibt es Dipl. Psych. Dr. phil. Matthias Probandt. „Abenteuer ist immer auch mit Risiko verbunden.“

Wenn das Herz schneller schlägt, wir eine Mischung aus Neugier und Nervosität spüren, unsere Außenwelt mit allen Sinnen schärfer wahrnehmen – dann sind wir mitdendrin in einem Abenteuer.

Abenteuer passiert im Kopf

Wann wir in diesen Zustand geraten, das Gefühl haben, jetzt ein Abenteuer zu erleben, ist sehr subjektiv. Für manch eine oder einen, der oder die schon viel erlebt hat, mag es tatsächlich den Nervenkitzel in Form einer extremen Aktivität brauchen. Vielleicht aber auch das genaue Gegenteil: den Alltag mit all seinen kleinen und großen Herausforderungen. „Was man unter Abenteuer versteht, ist sehr individuell und hängt ganz davon ab, von wo aus man startet.

Erleben wir etwas und lernen Neues dazu, verschiebt sich unsere Nulllinie. Für jemanden mit Ängsten kann schon die Konfrontation mit einfachen Alltagssituationen

einer Mount-Everest-Besteigung gleichen“, bestätigt Probandt.

Abenteuer entstehen also nicht nur durch die äußeren Umstände, sondern vor allem in unserem Inneren, im Kopf und im Herzen. Nicht immer durch reales Risiko, sondern vor allem dann, wenn wir neugierig und offen sind, Risiken und Scheitern in Kauf nehmen, Ungewissheit aushalten und uns herausfordern. Ein ganz bewusster Gegenentwurf zum Höher-schneller-weiter von Extremerlebnissen: das Mikroabenteuer, ein intentional gewählter kleiner Ausbruch aus unserem Alltag, der auch ohne weite Reisen oder große Risiken auskommt. Ob Nachtwanderung, das Zelten im eigenen

POLARFORSCHER
MICHAEL TRAUTMANN

JOB AM ENDE DER WELT

Mit dem Helikopter landet Michael Trautmann auf dem ewigen Eis der Antarktis. Vor ihm: endlose Weite, minus 60 Grad Außentemperatur und acht Monate Isolation. Der 32-jährige Ingenieur aus Oldenburg gehört zu den wenigen Deutschen, die auf der Neumayer-Station III überwintern. Was 2022 als Bewerbung mit gehörigen Zweifeln beginnt, wird zur Reise seines Lebens. Zwischen Pinguinen, Polarlichtern und extremer Kälte lernt Trautmann nicht nur, wie man diese einzigartige Natur fotografiert und Forschungstechnik am Laufen hält, sondern auch, was Zusammenhalt bedeutet. Dass ihn sein beruflicher Weg einmal in die Antarktis führen würde, hätte er sich vor ein paar Jahren wohl nicht denken können. Über Mut, Fernweh und den Schritt hinaus aus der Komfortzone ins Extrem.

*Auf *1786 Online verrät Michael Trautmann, wie der Alltag in einer Forschungsstation in der Antarktis aussieht und wie er zum Polarforscher wurde.*



Garten, ein früher Sonnenaufgang oder eine spontane Fahrradtour nach der Arbeit – all das kann uns herausfordern, überraschen und neue Perspektiven eröffnen. Für viele Menschen macht die Natur mit ihrer Unvorhersehbarkeit solche Erlebnisse besonders intensiv, holt sie ins Hier und Jetzt.

Aber Abenteuer kann sogar noch kleiner anfangen: durch das Er-

lernen einer Sprache, das Aneignen von Wissen in einem bestimmten Bereich, neue Hobbys oder Bekanntschaften. Auch Beziehungen jeder Art, ob romantisch oder platonisch, sind immer ein Wagnis. Ihre dynamische, unvorhersehbare und emotional intensive Natur lässt uns ständig dazulernen. Für andere Menschen mag der Beruf dagegen ein Abenteuer sein – ob durch das Antreten einer neuen

Stelle, einen Karrierewechsel, die Selbstständigkeit oder „nur“ ein herausforderndes Projekt mit viel Verantwortung. Vielleicht sollten wir statt von „Abenteuern“ lieber öfter von „ersten Malen“ sprechen. Denn die erleben wir immer wieder, in allen Lebensphasen, auch wenn sie anderen noch so klein erscheinen mögen.



» Erste Male, ein Leben lang

Im Kindesalter sind wir besonders abenteuerlustig. Abenteuer spielen für unsere Entwicklung eine wichtige Rolle, definieren unsere Persönlichkeit, schenken uns Selbstvertrauen und soziale Kompetenzen. Durch unsere angeborene Neugier entdecken wir uns selbst und die Welt um uns herum. Kinder- und Jugendpsychologe Urs Kiener erklärt, dass es dafür nicht viel braucht: „Kinder möchten in der freien Natur spielen und sie entdecken. Sie graben mit ihren Händen ein Loch, befüllen es mit Wasser,

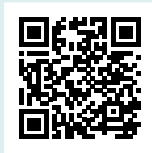
sie entdecken einen Baum und die Tiere, die darauf leben.“³ Aber auch wenn unsere Kindheit längst abgeschlossen ist, erleben wir noch ständig Neues. Spannend dabei: Unsere Lust am Abenteuer, zumindest an extremen Erlebnissen, nimmt schon ab 34 Jahren ab, wie eine Studie herausfand. Viele würden sich ab Mitte 30 erstmals ihrer körperlichen Grenzen bewusst, verschwunden sei das Gefühl, alles schaffen zu können.⁴ Die ersten Male aber bleiben – ob eine neue Liebe und vielleicht Partnerschaft, ein Umzug, besondere Reisen oder der Arbeitsalltag. Sie bereichern uns ein Leben lang.

Auch im Oldenburger Land winkt das Abenteuer (oder das erste Mal!) an jeder Ecke. Ob nun in der Natur, an der Hunte, am Zwischenahner Meer, im Hasbrucher „Urwald“ und im Moor oder bei Veranstaltungen wie dem Kultursommer. Wer es doch etwas aktiver mag, probiert sich im Kletterwald oder beim Segelfliegen aus. In diesem Heft finden Sie dafür genug Inspiration. Die anderen nehmen vielleicht einfach mal einen anderen Weg zur Arbeit oder freunden sich mit dem neuen Nachbarn oder der Nachbarin an. Hauptsache, raus aus der Komfortzone, mal wieder etwas Neues wagen. Wann war Ihr letztes Abenteuer?

³ Online-Artikel: Concordia, „Kinderpsychologie: Warum suchen Kinder das Abenteuer?“ (abgerufen am 27.02.2026).

⁴ Online-Artikel: Geo, „In diesem Alter verlieren wir die Lust am Abenteuer“ (abgerufen am 27.02.2026).

*Auf *1786 Online berichtet Oliver Springer, auf was es beim Wettbewerb in der Luft ankommt und wie er anderen seine Leidenschaft näherbringt.*

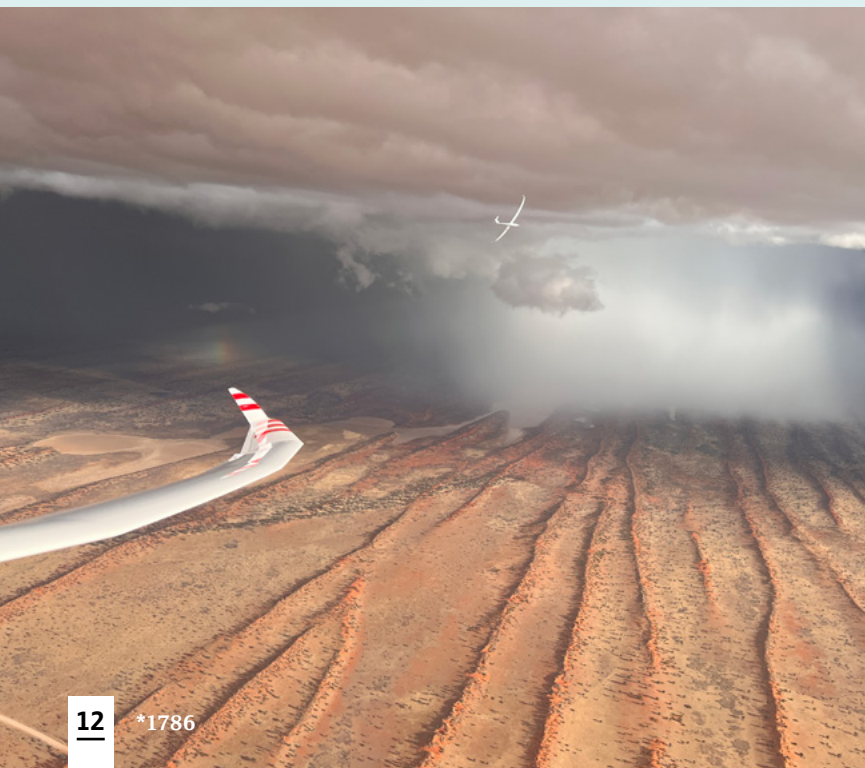


SEGELFLIEGER

OLIVER SPRINGER

WIND, WEITSICHT, WOLKENSTRASSEN

Mit nichts als Sonnenenergie 1000 Kilometer weit fliegen: Für Oliver Springer ist das kein waghalsiges Abenteuer, sondern gelebte Leidenschaft. Der 59-jährige Segelflieger aus Oldenburg studiert morgens den Wetterbericht, liest Wolken wie andere Menschen Landkarten und steigt dann stundenlang in unsichtbaren Aufwinden. Was als Jugendtraum auf dem Flugplatz begann, wurde zu einem Leben zwischen Thermik, Wettbewerben und Wüstenhimmel. Springer vertraut auf Präzision statt Risiko, auf Erfahrung statt Motor. Sein Antrieb ist die Freiheitsliebe – und die Gewissheit, dass jede Entscheidung in 2000 Metern Höhe zählt. Über Konzentration, Demut und die Kraft der Natur, die trägt, wenn man gelernt hat, sie zu verstehen.





MICHAEL TRAUTMANN
ELEKTROINGENIEUR UND
ANTARKTIS-EXPEDITIONS-TEILNEHMER



LENA WEIRAUCH
PSYCHOLOGIN UND GRÜNDERIN
EINES KI-STARTUPS



JAN GEORG SCHÜTTE
SCHAUSPIELER UND REGISSEUR



RENÉ BAUMANN
REITLEHRER UND MENTAL COACH



DER PODCAST ZUM OLDENBURGER LAND
***1786 TRIFFT**



KERSTIN HELD
PFLEGEMUTTER UND
INKLUSIONSAKTIVISTIN

*1786 trifft – die Region aufs Ohr!

Wer könnte besser für das Oldenburger Land sprechen als seine Bewohnerinnen und Bewohner? Eben! Im Podcast *1786 trifft hören die Hosts Jutta Schinzing und Thorsten Lange ganz genau hin.

Berührende Schicksale, spannende Geschichten, Wissenswertes und Überraschendes zur Region – genau danach klingt *1786 trifft. Mit dabei waren zum Beispiel schon Inklusionsaktivistin Kerstin Held und Schauspieler Jan Georg Schütte. Wer bei uns zu Gast ist, hat garantiert etwas zu sagen und hat eine enge Verbindung zur Region!



Jetzt direkt Reinhören!
Überall dort, wo es Podcasts gibt.



Dipl.-Psych. Dr. phil.
Matthias Probandt über Abenteuer

„Abenteuer fängt dann an, wenn wir das kartografierte Gebiet verlassen.“

Als Psycho- und Hypnotherapeut, Coach, Mediator sowie Supervisor begleitet Dipl.-Psych. Dr. phil. Matthias Probandt regelmäßig Klientinnen und Klienten, die sich aus ihrer Komfortzone wagen – zum Beispiel Führungskräfte, Paare in Konfliktsituationen oder Menschen mit Angststörungen. Er verrät uns, warum Abenteuer in der menschlichen Natur liegen und was bei neuen Erlebnissen in unserem Kopf passiert.

Dr. Probandt, was bedeutet denn eigentlich Abenteuer?

Abenteuer ist ein sehr subjektiver und individueller Begriff – ist so vielfältig, wie es Menschen sind. Er umfasst eigentlich alles, was den Einzelnen oder die Einzelne aus seiner oder ihrer Komfortzone herausholt. Ganz entscheidend ist dabei auch der Startpunkt des Individuums und was es als Herausforderung versteht. Deshalb denke ich nicht, dass wir eine übergreifende Definition für Abenteuer finden können.

Sich in eine (Paar-)Beziehung zu begeben, ist schon ein großes Abenteuer. Für jemanden, der viel Angst hat und manche Situationen vermeidet, kann das Durchfahren eines Tunnels oder das Verlassen des Hauses, ohne den Herd fünf Mal zu prüfen, einer Mount-Everest-Besteigung gleichen. Aber es gibt auch Menschen, die sich ganz bewusst in Situationen begeben, in denen es gefährlich wird. Die Berge besteigen, Ozeane durchqueren, schwarze Pisten herunterfahren oder Höhlen erforschen. Das ist ein „Von-bis“, sehr subjektiv.

Ich vergleiche das gerne mit einem Navigationssystem im Auto: Abenteuer fängt da an, wo das Gerät anzeigt, dass man das kartografierte Gebiet verlässt und bitte wenden soll. Das ist die Grenze, an der Abenteuer beginnt.

Gehören Abenteuer also zum Leben? Welchen Zweck erfüllen sie für uns?

Zu einem erfüllten Leben gehören unbedingt Abenteuer. Wir sind als Menschen so gestrickt, dass wir – wenn wir uns nicht ständig erweitern oder unseren Horizont vergrößern – nicht nur stagnieren, sondern uns zurückentwickeln. In der Psychologie sprechen wir von Passung: Wir brauchen 20 Prozent Überforderung, um etwas Neues zu lernen. Bewegen wir uns darunter, fühlt es sich langweilig oder monoton an, bewegen wir uns darüber, sind wir überfordert und frustriert, wollen vielleicht sogar Abstand nehmen von der Sache, mit der wir uns befassen. Aber bei den 20 Prozent Überforderung, genau da fängt das Abenteuer an.

Sich dagegen nicht in Abenteuer zu begeben, ist eine starke degenerative Kraft. Jemand, der sich nie intellektuell herausfordert, wird in zehn Jahren keinen geraden Satz mehr sagen können – überspitzt formuliert. Aber es ist bei allem, in der Schule wie beim Bergsteigen oder Drachenfliegen, immer dasselbe Prinzip: Da, wo ich mich eingerichtet habe, weil ich etwas begriffen habe und schon kann, da bilde ich mich zurück.

Wir starten also alle ständig von unterschiedlichen Ausgangspunkten. Ist es auch deshalb für uns so subjektiv, was Abenteuer bedeutet?

Genauso ist es. Eine Tendenz, die uns Menschen innewohnt und auch gesund ist, ist die Krux, dass das, was wir schon können, zur neuen Nulllinie



wird – für all das, was wir noch lernen wollen oder sollen. Jemand, der beginnt, Berge zu besteigen, wird sich, nachdem er einen 1000er bezwungen hat, nicht mehr damit zufrieden geben. Er möchte dann auf den 3000er, später auf den 5000er oder sogar in den Himalaya und so weiter. Je mehr man kann, desto größer wird das Spektrum der nötigen Herausforderungen, die man braucht, um sich in neue Situationen bringen zu können.

Sie haben es bereits selbst angedeutet – liegt dieser Drang nach Abenteuer in unserer Natur als Mensch?

Ja. Die Antworten darauf liefert die Phylogenese, die Entwicklung der Menschheitsgeschichte von der Kaulquappe bis zum heutigen Menschen. Sie zeigt, dass alle Lebewesen explorieren, ihre Umwelt erkunden. Das beobachten wir schon bei Kleinkindern. Würde das Kind sich nicht ausprobieren wollen, nur dasitzen und aus dem Fenster gucken, nicht sprechen oder laufen lernen wollen – dann wäre das ein Krankheitsbild. Im Übrigen lassen sich die meisten psychischen Krankheitsbilder wie Depression, Angststörungen oder Burnout darauf reduzieren, dass Menschen nicht in die bereits genannte Passung gehen können, nicht bereit sind, sich zu überfordern.

Jeder Blick auf die menschliche Evolution zeigt, dass wir unermüdlich unsere Entwicklung beschleunigen wollen, nie zufrieden sind. Man stelle sich vor, die Menschen wären nach der Erfindung des Rads oder den ersten Höhlenmalereien schon zufrieden gewesen und hätten sich nicht mehr weiterentwickelt. Wir sehnen uns immer nach etwas Größerem, wollen unseren Raum, unsere Klugheit und auch unsere Lebensspanne erweitern. Diese Evolution beschleunigt sich immer weiter. Heute entwickeln wir Dinge in zehn Jahren, für die wir früher noch 100 gebraucht hätten. Kurzum: Die Abenteuerlust ist ein typisch menschlicher Zug. Sie ist keine Entscheidung, sondern gehört zu unserer Natur.

„WILL MAN ‚EIN NEUROLOGISCHES FEUERWERK‘ IM KOPF HABEN, SOLLTE MAN IMMER ETWAS PROBIEREN, WAS MAN NOCH NICHT KANN.“

DIPL.-PSYCH. DR. PHIL. MATTHIAS PROBANDT

Was passiert in unserem Kopf, wenn wir dieser Abenteuerlust nachgeben und uns aus der Komfortzone wagen?

Dazu machen wir einen Ausflug in die Neurobiologie. Früher dachte die Wissenschaft, dass die Entwicklung unseres Gehirns in jungen Jahren abgeschlossen ist. Neurozellen sind unsterblich. Mittlerweile wissen wir aber, dass sich ständig neue Verknüpfungen im Gehirn bilden – der Fachbegriff dafür lautet Neuroplastizität. Sie ist noch viel größer, als wir bisher angenommen haben.

In unserem Gehirn springt ein mikroelektrischer Impuls von einer Nervenzelle auf die andere über, wenn sich ein Aktionspotenzial bildet. Und das geschieht, indem wir Erfahrungen machen. Jedes Lernen, jede Erfahrung schafft neue synaptische Verbindungen. Wenn wir also Abenteuer erleben, wird das Gehirn so stimuliert, dass es sich neu konfiguriert. Will man ein „neurologisches Feuerwerk“ im Kopf haben, sollte man immer etwas probieren, was man noch nicht kann. Tut man das dagegen nicht, degeneriert man.

Um diese Erkenntnisse nun in unserem Alltag umzusetzen – was können wir tun, um uns herauszufordern?

Ein persönliches Beispiel: Ich bin mit einer englischsprachigen Mutter aufgewachsen und spreche Stand heute fünf Sprachen. Aktuell lerne ich Hebräisch, weil mich die Sprache immer schon interessiert und fasziniert hat. Ein intellektuell forderndes Buch zu lesen, sich Fachwissen auf einem Gebiet anzueignen, ein Studium zu beginnen oder sich Ängsten zu stellen: Hauptsache, wir überfordern uns regelmäßig, damit wir nicht stehen bleiben!

Zwei Bühnen, eine Stadt

Drinnen beginnt die Vorstellung erst noch. Draußen läuft sie schon. Busse ziehen leuchtende Bahnen durch die Nacht, Regentropfen auf dem Objektiv verwandeln Straßenlaternen in funkeln-de Sterne. Das Oldenbur-gische Staatstheater steht ruhig dahinter – hell, weiß, die Fenster erleuchtet. An solchen Abenden spielt das Leben der Stadt auf mehre-ren Bühnen gleichzeitig. Um bei einer dabei zu sein, muss man manchmal nur stehen bleiben. Und den Auslöser drücken.

Fotograf: Mario Dirks
www.mario-dirks.de

Nähe ist mehr als nur eine Vorstellung.







Landkreis Cloppenburg

Das Oldenburger Land bietet unzählige charmante Orte. Eben: Lieblingsorte. Die Bewohnerinnen und Bewohner der Region stellen sie vor. In dieser Ausgabe sind es der Kletterwald Thüle und das Drachenfest Lemwerder.

Hinweis:

Schicken Sie uns gerne Ihren persönlichen Lieblingsort an: 1786@lzo.com

Kletterwald Thüle

In eine andere Welt klettern

Mein Lieblingsort lädt mit seinen verschiedenen Kletterparcours Groß und Klein dazu ein, über sich hinauszuwachsen. Wer es gerne ruhiger angehen lässt, findet im Erholungsgebiet des Kletterwalds Thüle aber auch einen Ort zum Verweilen.



Peter Haupt (66) aus Cloppenburg ist als Kind schon gerne auf Bäume geklettert, war zunächst aber Tauchlehrer in der Dominikanischen Republik. Zurück in der Heimat betreibt er heute den Kletterwald Thüle.

Ein Ort voller Nervenkitzel und Abenteuer, eingebettet in die einzigartige Naturkulisse der Thülsfelder Talsperre – das macht für mich den Kletterwald Thüle aus. Mit rund 30.000 Quadratmetern und 143 Kletterelementen in 14 Parcours zählt er zu den größten Kletterparks Deutschlands.

Für jedes Können und jede Altersstufe ist etwas dabei. Los geht's mit einer Einweisung und den Parcours im niedrigen Bereich. Danach kann jede und jeder selbst entscheiden – es warten Bohlen zum Balancieren, Netzbrücken, Sprünge aus verschiedenen Höhen oder auch der Twister, bei dem man eine Art freien Fall aus 15 Metern Höhe erlebt. Die jüngsten Gäste im Alter von drei bis fünf Jahren freuen sich besonders über unsere kleine Kletterschule, in der sie kostenlos ohne Gurt verschiedene Parcours klettern können. Ab sechs Jahren aufwärts ist der zwölf Meter hohe Kletterbaum eine spannende Herausforderung. Und mit den Seilbahnen schwebt man direkt übers Biotop. Für die „LzO-S-Bahn“ steigt man zunächst neun Meter auf und fliegt dann 200 Meter weit über Flora und Fauna, für die Jüngeren und Ruhigeren fährt der „fliegende Holländer“ in geringerer Höhe.





Apropos Natur – die umwerfende Kulisse der Thülsfelder Talsperre lädt nicht nur zur Action, sondern auch zum Entspannen ein. Ob man nun von einer der viele Bänke aus die Tiere und Vögel im Wald oder am See beobachten möchte, ein Buch liest und die Seele baumeln lässt oder es sich im Gastronomiebereich mit einem Bier oder Eis gutgehen lässt. Bei uns feiern auch viele Familien ihre Kindergeburtstage, bringen

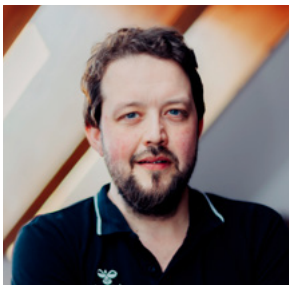
„BEI UNS KLETTERN ALLE FÜR KURZE ZEIT IN EINE ANDERE WELT UND GEHEN GLÜCKLICH WIEDER NACH HAUSE.“

PETER HAUPT, BETREIBER KLETTERWALD THÜLE

einfach einen Picknickkorb mit. Und genau das macht den Kletterwald für mich zu einem Lieblingsort – dass dort alle auf ihre Kosten kommen. Uns besuchen Familien, Firmen, Schulklassen, sogar die Bundeswehr. Alle klettern für kurze Zeit in eine andere Welt, sind begeistert und gehen glücklich wieder nach Hause. Auch wenn sie vielleicht gar nicht erwartet hätten, dass Klettern so einen Spaß machen kann. Und das bringt mir wiederum Freude.

Ich habe schon immer gerne mit Menschen gearbeitet und wusste, dass der Kletterwald nach meiner Zeit als Tauchlehrer in der Karibik meine neue Berufung wird. Als ich vor rund 20 Jahren als Mitarbeiter hier startete, sah der Park noch ganz anders aus. Es sind im Laufe der Zeit viel mehr Attraktionen, auch abseits des Kletterns, dazugekommen. Die Technik ist noch sicherer geworden. Auch das Erholungsgebiet, vor allem der Wald, hat sich stark verändert. Hier hat sich in den zwei Jahrzehnten eine große Vielfalt an Arten entwickelt, die Natur hat sich ihren Bereich gewissermaßen zurückgeholt. Das zu sehen, ist besonders schön.

Wenn man die Gelegenheit hat, sollte man unbedingt einmal vorbeikommen – auch wenn man bisher mit Klettern noch gar nichts am Hut hatte. Viele Besucherinnen und Besucher sind danach restlos begeistert.



Timo von der Berg leitet seit acht Jahren das Kulturzentrum BEGU Lemwerder und verantwortet in dieser Rolle das Traditionsfestival „Drachen über Lemwerder“.

Lieblingsort Drachenfest Lemwerder

Faszination am Himmel

Einmal im Jahr, am letzten Augustwochenende, wird das Gelände am Ritzenbütteler Sand zum Treffpunkt für Familien, Drachepiloten und Besucher aus ganz Nordwestdeutschland. Dann steigen hunderte Drachen in den Himmel, begleitet von Musik, Kultur und zahlreichen Angeboten für Kinder.

Mein Lieblingsort existiert einmal im Jahr: wenn sich am letzten Augustwochenende die große Fläche auf dem Gelände am Ritzenbütteler Sand zu einem einmaligen Schauspiel verwandelt. Dann wird die Wiese zum Treffpunkt für Familien, Drachepilotinnen und -piloten sowie Besucherinnen und Besucher aus ganz Nordwestdeutschland. Hunderte Drachen steigen in den Himmel, dazu gibt es Musik, Kultur und viele Angebote für Kinder.

Das Festival „Drachen über Lemwerder“ gibt es seit über 30 Jahren. Anfangen hat alles einmal ganz klein mit einer Ferienspaßaktion. Kinder haben Drachen gebaut und wollten sie natürlich auch steigen lassen. Daraus entwickelte sich Schritt für Schritt ein größeres Fest, das schon Mitte der 1990er Jahre zu einem festen Bestandteil der Region wurde. Heute kommen an einem Wochenende über 50.000 Menschen nach Lemwerder, viele von ihnen jedes Jahr.

Meine persönliche Verbindung reicht bis in meine Kindheit zurück. Ich war damals mit meinem Opa hier. Ich erinnere mich, wie ich nach oben geschaut und überall Drachen am Himmel gesehen habe. Wie viele andere kannte ich Lemwerder lange Zeit vor allem durch dieses Fest. Heute leite ich das Kulturzentrum BEGU Lemwerder und kümmere mich gemeinsam mit meinem Team um das Drachenfest. Wir veranstalten im Laufe des Jahres viele Kulturabende – Kabarett, Comedy, Konzerte. Das Drachenfest ist dabei jedes Mal eine aufregende Abwechs-

dabei. Jede und jeder bringt mehrere Drachen mit, und bei guten Windverhältnissen sind zeitweise bis zu 250 gleichzeitig zu sehen. Manche davon sind riesig, bis zu 25 Meter lang!

Das Drachenflugfeld umfasst rund sechs Hektar, das gesamte Gelände etwa 16 Hektar – das entspricht etwa 22 Fußballfeldern. Neben den Drachen gibt es Musik auf der Bühne, Kleinkunst und viele Mitmachangebote. Besonders wichtig ist uns das Programm für Kinder mit Aktionen wie Jonglage, Kistenklettern, Sandberg oder Labyrinth.

„WENN DER HIMMEL ÜBER LEMWERDER VOLLER DRACHEN IST, IST DAS EINFACH FASZINIEREND.“

Timo von der Berg

lung, weil es sich ganz bewusst an Familien richtet und so viele Menschen auch hier aus der Region abholt.

Besonders ist für mich die Mischung aus dem Gelände, der Atmosphäre und den vielen Menschen, die daran beteiligt sind. Wenn morgens die ersten Besucher auf das Gelände kommen, ist es noch ganz ruhig. Man hört den Wind von der Weser rauschen und sieht die ersten Drachenpilotinnen und -piloten ihre Drachen ausbreiten. Nach und nach füllt sich die Wiese, Kinder bleiben stehen und zeigen nach oben, wenn die ersten großen Drachen steigen.

Am Nachmittag ist das Gelände dann richtig belebt, es brummt regelrecht. Familien sitzen im Gras, Kinder probieren die vielen Aktionen aus, und über allem stehen immer mehr Drachen am Himmel. Mehr als 70 Drachenteams aus Deutschland und Europa sind

Ein entscheidender Teil des Festes ist die Unterstützung vor Ort. Vereine, Feuerwehr und Betriebshof der Stadt helfen jedes Jahr mit. Dieses Engagement macht das Drachenfest zu einer Veranstaltung, die von der ganzen Gemeinde getragen wird. Der Eintritt ist frei. Das ist uns wichtig, weil das Fest für alle offen sein soll. Familien, Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit allen möglichen Hintergründen kommen hier zusammen und verbringen eine tolle Zeit miteinander. Unser Motto „Gegenwind gegen Rassismus“ steht genau für diese Haltung.

Für mich ist das Drachenfest deshalb mein Lieblingsort, weil hier vieles zusammenkommt: die Lage an der Weser, der Wind, der die Drachen trägt, und die vielen Menschen, die dieses Wochenende möglich machen. Einmal im Jahr entsteht hier eine ganz außergewöhnliche Atmosphäre – und wenn dann der Himmel über Lemwerder voller Drachen steht, weiß man, warum dieses Fest auch für so viele Menschen etwas Besonderes ist.

Das nächste Drachenfestival findet voraussichtlich vom 28.08.2026 bis zum 30.08.2026 statt.



**Landkreis
Wesermarsch**



Faktastisches Abenteuer

Freizeitparks, Gärten, Kanufahrten – im Oldenburger Land winkt das Abenteuer an jeder Ecke.

105

Kilometer Naturabenteuer bietet die Hunte im Oldenburger Land. Vom Dümmer bis nach Oldenburg fährt man im Kanu an Sandbänken, steilen Uferböschungen und märchenhaften Wäldern vorbei.

9.563

Pflanzen auf rund 140.000 Quadratmetern – im Park der Gärten in Bad Zwischenahn erlebt man die Natur mit allen Sinnen.

30

Kilometer pro Stunde schnell fährt Europas erste Coaster-Kart-Bahn im Freizeitpark Thüle. Beim Coaster Kart fährt man im Kart auf einer Schiene – Achterbahn trifft Rennspaß.

600

Aus maximal so vielen Metern Höhe kann man beim Skyfire Ballooning in Ganderkesee das Oldenburger Land aus der Vogelperspektive bewundern.

30.000

So viele Quadratmeter groß ist das Erlebnisbad Bockhorn am Urwald. Ob Riesenrutsche, Volleyballfeld oder Wettkampfbecken – für jedes Abenteuerempfinden ist etwas dabei.

500.000

Liter fasst die Wildwasserbahn Okavango River im Jaderpark. Besonders nachhaltig: Das Wasser wird durch eine Pflanzenkläranlage immer wieder aufbereitet.

7.000

Quadratmeter haben Vierbeiner am Hundestrand in Nethen Platz, um frei herumzulaufen und im Wasser zu spielen.

200

Mit so vielen Kilometern pro Stunde rast man beim Tandemsprung in Damme aus 3.000–4.000 Metern in die Tiefe. Nur etwas für echte Adrenalinjunkies!



Fricke Behindertenfahrzeuge entwickelt clevere Mobilitätslösungen

Freie Fahrt voraus

Mobilität ist ein Stück Lebensqualität. Wer selbstbestimmt unterwegs sein kann, gewinnt Freiheit, Unabhängigkeit und neue Perspektiven. Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist ein angepasstes Fahrzeug oft der Schlüssel zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. 2015 gegründet, entwickelt Fricke Behindertenfahrzeuge aus Rastede individuelle Umbauten.

Vornewegdenker“ im spezialisierten Fahrzeugbau zu sein, bedeutet „für das Geschäftsführer-Duo Julia (37) und Julian (40) Fricke, Bedürfnisse zu erkennen und auf individuelle Anforderungen flexibel zu reagieren. Rund 500 Fahrzeuge werden hier jährlich angepasst und vom TÜV abgenommen. Jeder Mensch bringt individuelle Voraussetzungen

mit, deshalb gibt es keine Lösung von der Stange. Von Beginn an steht das Ziel im Mittelpunkt, nicht nur Fahrzeuge umzubauen, sondern nachhaltige Verbesserungen im Alltag der Kundinnen und Kunden zu erreichen.

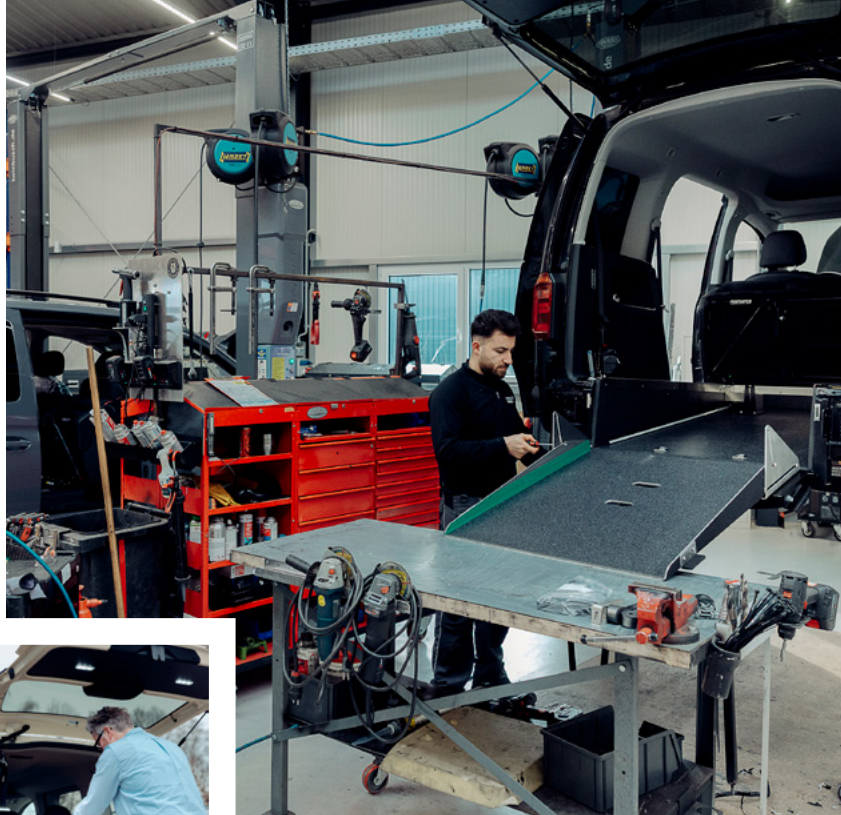
INDIVIDUELLE TECHNIK MIT MENSCHLICHEM ANSPRUCH

Am Anfang jeden Projekts steht das persönliche Gespräch. Das Team hört zu, analysiert die Situation und berät umfassend, auch zu möglichen Förderungen. Auf dieser Basis entsteht ein maßgeschneidertes Konzept, das technisch umgesetzt und bis zur Übergabe eng begleitet wird. Vertrauen spielt dabei eine zentrale Rolle. „Zuhören und Empathie sind die Grundlage unserer Arbeit“, erklärt Julian Fricke. Nur wer die Lebenssituation wirklich versteht, kann Lösungen entwickeln, die im Alltag Bestand haben.

CLEVER

Wie individuell diese Lösungen sein können, zeigt ein besonders prägendes Beispiel. Für einen Kunden mit komplexer körperlicher Einschränkung wurde eine Kombination aus speziellen Fahrhilfen und einem angepassten Verladesystem entwickelt. Mehrere Testphasen und kreative technische Ansätze waren nötig, um ein Ergebnis zu erzielen, das eigenständiges Fahren wieder möglich macht. „Mobilität bedeutet Freiheit. Für viele unserer Kundinnen und Kunden ist ein angepasstes Fahrzeug der entscheidende Schritt zurück in ein selbstbestimmtes Leben“, unterstreicht Julia Fricke.

Die Unternehmenskultur spiegelt diesen Anspruch wider. Wertschätzung, Verantwortung und ein hohes Qualitätsbewusstsein prägen die tägliche Arbeit. Als individuell, lösungsorientiert und menschlich versteht sich das Team, das technisches Know-how mit Kundennähe verbindet.



Ziel ist es, Menschen mit Behinderung eine gleichberechtigte Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen – im Beruf, im Alltag und in der Freizeit. Beratung, Umsetzung und Service kommen aus einer

Hand. Dabei ist Transparenz ausdrücklich erwünscht. Kundinnen und Kunden können die Fertigung besuchen und den Entstehungsprozess ihres Fahrzeugs begleiten. Das schafft Vertrauen und sorgt dafür, dass jedes Detail passt.

ENGAGEMENT FÜR TEILHABE UND REGION

Neben der individuellen Betreuung sieht sich Fricke Behindertenfahrzeuge als verlässlicher Partner im Nordwesten.



Mit Blick auf die Zukunft rechnet das Unternehmen mit einer weiteren Individualisierung und Technologisierung der Mobilität. Digitale Assistenzsysteme, vernetzte Fahrzeuge und neue Bedienkonzepte werden an Bedeutung gewinnen. Gleichzeitig bleibt die persönliche Beratung unverzichtbar, denn jeder Mensch ist einzigartig. Das Ziel bleibt klar: das Angebot ausbauen, noch mehr Menschen den Zugang zu individueller Mobilität ermöglichen und die regionale Präsenz weiter stärken. Mobilität neu zu denken heißt hier, Selbstständigkeit möglich zu machen.

Altersvorsorge in Einfach

Mit der InvestRente relaxed in den Ruhestand

Kreuzfahrt, Traumauto, Theaterabo – oder Goldkettchen: Es gibt ganz unterschiedliche Wege, es sich im Alter gut gehen zu lassen. Doch wie baut man das nötige Kapital für einen erfüllten Ruhestand auf? Am besten: mit der InvestRente.



*Noch mehr wichtiges
Hintergrundwissen zum
Thema Altersvorsorge
gibt's auf *1786 Online.*



Eigentlich müsste das Thema Altersvorsorge in aller Munde sein. Schließlich liegt die allgemeine Lebenserwartung schon heute deutlich über dem gesetzlichen Renteneintrittsalter. Der Zeitraum, in dem man eine Rente bezieht, wird also immer größer. Trotzdem bekommt das Thema nicht die Aufmerksamkeit, die es verdient. „Statistisch widmen wir sechs Monate unseres Lebens dem Autokauf, der Altersvorsorge gerade einmal 24 Stunden“, so Frank Splinter, stv. Leiter des Versicherungsbereichs der LzO.

Gründe seien unter anderem die Unübersichtlichkeit der Angebote und die schwere Entscheidung zwischen Sicherheit und Renditechancen. „Viele denken: Bevor ich etwas Falsches mache, mache ich lieber nichts.“

DAS RUNDUM-SORGLOS-PAKET

Die InvestRente nimmt Sparernden gleich mehrere Sorgen ab. „Sie verbindet die Stabilität einer Rentenversicherung mit den Chancen eines Fonds- oder ETF-Sparplans“, erklärt der Vorsorgeexperte. Der Versicherungsmantel garantiert die lebenslange Rentenzahlung – selbst wenn das angesparte Kapital aufgebraucht sein sollte. Zudem ist ein Berufsunfähigkeitsschutz möglich, der im Ernstfall die Beiträge bis zur Rente übernimmt.

Die monatlichen Beiträge werden in Fonds oder ETFs aus dem breiten Deka-Sortiment angelegt. „Sie sind der Motor der InvestRente“, beschreibt Splinter. Beitragshöhe, Risikoneigung und Ziel werden im Beratungsgespräch geklärt. „Entscheidend ist, womit man sich wohlfühlt.“ Änderungen und Produktwechsel seien aber auch im Nachhinein möglich – kostenlos und steuerfrei.

DIE ZEIT ALS FREUND

Entscheidend ist ein früher Start. „Wer ab Geburt eines Kindes 100 Euro monatlich anlegt, kann bei sechs Prozent Rendite bis zum Renteneintritt eine Million Euro erreichen.“ Das Beispiel zeige die oft unterschätzte Kraft des Zinseszinses. „Man muss die Zeit zu seinem Freund machen.“ Das gilt insbesondere mit der Frühstartrente, die voraussichtlich ab 2027 in Kraft tritt. Angst vor einem Crash müsse indes niemand haben. „Im Gegenteil: Wer langfristig orientiert anlegt, darf sich über Ausschläge nach unten freuen, denn über den Cost-Average-Effekt profitiert man von schwankenden Kursen.“

Die InvestRente bietet zudem steuerliche Vorteile. „Wer vor seinem 62. Lebensjahr mindestens zwölf Jahre angespart hat, muss nur die Hälfte der Erträge versteuern“, erklärt Splinter. Wer sich das Kapital nicht auszahlen lässt und stattdessen die Rente bezieht, steht ebenfalls gut da: Sie muss bei einem Eintritt mit 67 Jahren nur zu 17 Prozent versteuert werden, die gesetzliche Rente dagegen ab 2058 zu einhundert Prozent.

Kreuzfahrt, Traumauto, Theaterabo – letztlich spielt es keine Rolle, was genau man sich für das Rentenalter erträumt. Wichtig ist, dass man finanziell handlungsfähig ist, um sich Wünsche oder Bedürfnisse erfüllen zu können. Dank ihrer vielen Vorteile und der hohen Flexibilität macht die InvestRente die Beschäftigung mit diesem Thema aber angenehmer als je zuvor. Altersvorsorge in Einfach eben.

Weil wir
als LzO
mittendrin
sind



Bienen als Entschleunigung

Durchatmen, wenn es brummt

Neben seinem Job bei der LzO geht Lukas Bohmann (28) einem eher ungewöhnlichen Hobby nach, das vor allem eins von ihm fordert: Ruhe. Die Imkerei entschleunigt seinen Alltag, lehrt ihn Besonnenheit und lässt ihn die Natur mit anderen Augen betrachten.

Wenn Lukas Bohmann seine Schutzkleidung überzieht und an den Bienenstock im Garten seiner Eltern herantritt, zwingt er sich, ruhig zu bleiben. Denn bei 50.000 Bienen in der Luft, die bei Wind oder aus einem anderen Grund gereizt sind, kann einem schon einmal mulmig zumute werden. Obwohl sie nicht von sich aus stechen, sich nur wehren, wenn sie sich bedroht fühlen, hat Bohmann schon so einige Stiche einstecken müssen – einmal sogar ins Auge, als er keinen Schutzanzug trug. „Krabbelt einem eine Biene in der Hose das Bein hoch oder verfängt sich in den Haaren, wird man auch mal richtig panisch“, gibt Bohmann zu. Selbst nach all den Jahren Imkerei gelinge es ihm nicht immer, gelassen zu bleiben. Trotzdem versucht er, sich langsam und bewusst zu bewegen, nicht hektisch zu werden.

Diese Besonnenheit, die die Bienen ihn lehren, überträgt er auch auf andere Bereiche seines Lebens – zum Beispiel auf seinen Job bei der LzO. „Jeder hat am Platz auch mal Hektik und Stress und nicht so schöne Situationen. Die Imkerei hat mir beigebracht, trotzdem ruhig und gelassen zu bleiben“, erläutert Bohmann. Der 28-Jährige aus Lastrup im Kreis Cloppenburg kam als Auszubildender zur LzO, wurde 2020 Kundenberater, machte letztes Jahr im dualen Studium seinen Bachelor und arbeitet jetzt auf seinen Master in Banking and Finance hin.

Die Imkerei ist für ihn Ausgleich zum Alltag, wirkt entschleunigend für ihn. „Man steht in der Natur, kann den Bienen zuschauen, wie sie Pollen sammeln. Da schaltet man ein Stück weit vom Alltag ab. Und es macht auch einfach Spaß, mit den Bienen zu arbeiten“, erklärt Bohmann die Faszination seines Hobbys. Er läuft durch die Imkerei mit anderen Augen durch die Welt, hat noch einmal eine neue Beziehung zur Region entwickelt. Denn am Honig lässt sich ablesen, welche Pflanzen im Umkreis wachsen. Gibt es besonders viele Monokulturen an einem Ort, fällt ihm das direkt auf. Ab und an kooperiert er mit Landwirten in der Region, bringt seine Bienen zum Pollensammeln vorbei. Davon profitieren beide Seiten: Futter für Bohmanns Bienen und mehr Ertrag für die Landwirte.

Das Endprodukt, der Honig, ist nicht sein Hauptantrieb – trotzdem freut es ihn, wenn er positive Rückmeldungen aus dem Bekanntenkreis erhält. „Das schmeckt ganz anders als das, was man aus dem Supermarkt kennt.“ Rund 40 Kilogramm Honig liefern seine zwei Völker im Jahr. Nachdem er nun seinen Imkerkurs erfolgreich abgeschlossen hat, darf er ihn auch verkaufen.

**„DIE IMKEREI HAT MICH GELEHRT, RUHIG
UND GELASSEN ZU BLEIBEN.“**

LUKAS BOHMANN

Zur Imkerei kam Lukas Bohmann, als er 2021 während der Coronazeit in der „Höhle der Löwen“ einen Imkerkasten für Anfänger sah und ihn direkt bestellte. „Wirklich benutzt habe ich ihn zwar nie – aber ab da war die Leidenschaft da.“ Er wandte sich an einen Imker in der Region, lernte viel von ihm und legte sich sechs Monate später seine eigenen Bienen zu. Die stehen nun bei seinen Eltern im Garten – und seinen Vater steckte er mit der Begeisterung für die Bienen auch gleich an. „Ich würde auch anderen gerne die Imkerei näherbringen, über Unkenntnisse aufklären und Wissen vermitteln“, wünscht er sich für die Zukunft.



Grillen als Lebensart

Wenn der Rauch erzählt

Zehn bis sechzehn Stunden. So lange braucht ein Beef Brisket im Smoker, bis die Kruste schwarz und knusprig ist und das Fleisch darunter nachgibt wie warme Butter. Johannes Ramler lehnt am Grill, die Arme verschränkt, und wartet. Nicht ungeduldig – andächtig. „Manche meditieren“, sagt der 37-Jährige. „Ich smoke.“



VOM GRILL ODER AUS DEM OFEN

PECAN CHEESECAKE

Zutaten

Boden:

200 g Butterkekse
1 TL gemahlener Zimt
75 g Pekannüsse
90 g geschmolzene Butter

Füllung:

900 g Frischkäse, weich
5 große Eier
190 g Zucker
60 g saure Sahne
2 TL Vanilleextrakt oder 1 Vanilleschote
Bacon (optional)

Kekse und Nüsse in der Küchenmaschine zerkleinern und mit Zimt und Butter verrühren. Die Masse in einer Springform (23 cm) verteilen (inkl. $\frac{2}{3}$ des Randes), andrücken und kaltstellen.

Frischkäse, Zucker, saure Sahne und Vanille glatt rühren. Eier separat verquirlen und langsam zur Mischung geben. Nur so lange rühren, bis die Eier eingearbeitet sind. Die Füllung in die Springform geben.

Geeigneten Grill bzw. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Kuchen im indirekten Grillbereich oder im unteren Drittel des Ofens 50 bis 60 Minuten bei 160 Grad backen. Im Anschluss mindestens eine Stunde abkühlen lassen und optional mit knusprigen Baconstückchen belegen.



40 Min.



leicht



mit Kühlzeit

Da für, dass Ramler einmal den Grillshop im n&m Genuss Quartier in Essen (Oldb.) leiten würde, gab es schon in seiner Kindheit Hinweise. Als kleiner Junge stand er mit Opa und Vater am Grill, wenn sie gemeinsam den Fang vom Angeln auf den Rost legten. Mit Anfang zwanzig dann der

„GRILLEN HAT SICH VERÄNDERT – VOM FLEISCHWENDEN ZUR ERLEBNISKULTUR.“

JOHANNES RAMLER, LEITER GRILLSHOP

erste eigene Smoker und die Erkenntnis für ihn, dass Grillen mehr sein kann als Bratwurst und Bier – nämlich Handwerk, Geduld und Genuss.

Im Shop reihen sich heute Keramikgrills neben Pizzaöfen, südafrikanischen Braais und schimmernden Gasgrills. Dazu Pfannen und Schalen für alles, was kein Fleisch ist – denn auch das hat Ramler längst verstanden: Gemüse mit Röstaromen, knusprige Halloumi-Spieße oder rauchige Paprika vom Stein sind keine Notlösung, sondern eigenständiger Genuss. „Das Veggie-Grillen wird immer wichtiger“, sagt er. In ein paar Jahren rechnet er mit sechs, sieben vegeta-

rischen Kursen pro Saison. Wer will, testet das Zubehör und die Grills direkt vor Ort: BBQ-Basics für Einsteiger, Dutch Oven für Experimentierfreudige, Fisch vom Rost für die, die Neues wagen. Gegrillt wird auf der großen Terrasse, der Duft von Holzkohle mischt sich mit dem Malz aus der hauseigenen Brauerei nebenan. „Wir holen jeden dort ab, wo er steht“, sagt Ramler. „Vom ersten Würstchen bis zum perfekten Pulled Pork.“

Auf dem Weg zur Perfektion hat er noch einen simplen Tipp parat: „Am besten, man heizt den Rost zehn Minuten vor. Das gibt nicht nur richtig schöne Grillstreifen, das Grillgut klebt auch weniger an den Streben.“ Das wiederum spare Nerven beim Reinigen und man könne wie er ganz entspannt genießen, wie die Röstaromen vom Rost in die Nase steigen.

Wer auch einmal zum Grillmeister oder zur Grillmeisterin werden möchte, der versucht sich an den folgenden Rezepten:



FEINSTES FINGERFOOD

PIG STICKS

Paprika und Schalotte in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Cheddar, Paprika, Schalotte und den Gewürz-Rub in ein Schale geben und gut vermengen.

Jeweils ca. 100 Gramm der Masse zu einer Rolle formen und auf einen Spieß stecken. Anschließend die Spieße mit jeweils 2 Scheiben Bacon umwickeln. Die Pig Sticks sind bereit zum Grillen.

Bei 150 Grad im indirekten Bereich etwa 15 Minuten garen, anschließend direkt grillen. Dabei immer wieder wenden, bis der Bacon schön kross ist.

Mit etwas BBQ-Sauce zum Dippen servieren.



20 Min.



leicht

sehr
fleischhaltig

Zutaten für 12 Stück

1 kg Schweinehackfleisch

24 Scheiben Bacon

200 g Cheddar, gerieben

½ rote Paprika

1 Schalotte

45 g BBQ-Gewürzmischung

BBQ-Sauce nach Wahl



Zutaten für 8 Portionen

500 g Fusilli (Spirelli-Nudeln)

50 g Pinienkerne

1 Zwiebel

100 g getrocknete Tomaten in Öl,
abgetropft (Öl auffangen)

150 g Basilikum-Pesto

40 g Balsamico, hell

½ TL Salz

Pfeffer

250 g Mozzarella (in Würfeln, 1 cm)

50 g Rucola

PASTA, PESTO, PINIENKERNE

MEDITERRANER NUDELSALAT

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest (al dente) kochen. In der Zwischenzeit Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne auf dem Herd rösten.

Zwiebeln und getrocknete Tomaten zerkleinern. Anschließend mit dem Basilikum-Pesto, hellen Balsamico, Tomatenöl, ½ TL Salz und Pfeffer vermischen.

Zusammen mit dem Mozzarella und den gerösteten Pinienkernen über die Nudeln geben, alles vermengen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Rucola unterheben, Salat abschmecken und servieren.



15 Min.



leicht



vegetarisch

Finden Sie die richtigen Zahlen?

SUDOKU

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

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

SILBENRÄTSEL

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

ad – adop – an – ant – aus – be – bin – brei – cke – de – di – ego – es – fig – gabt – ge – geo – hal – ist – kauf – ki – lauf – los – me – ment – mo – na – on – on – or – pff – rei – reis – schmel – ski – spruch – sti – ten – ti – ti – trie – un – ver – wert – wort – zen – zu

1. leichte Getreidekost

7. Wintersportart

13. Verzierungsmotiv

2. stoppen

8. Tröstung

14. Zweig der Mathematik

3. feinste Nadelarbeit

9. Erwiderung

15. kaufmännische Räumungsaktion

4. Grundrechenart

10. Ichmensch

16. Annahme an Kindes statt

5. Kranz, Strauß

11. Bewohner der Arktis

17. nicht kostbar

6. zerfließen

12. ugs.: schlau, gewitzt

18. talentlos

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



Im Gespräch mit Annie Heger

Im Norden tohuus

Auf der Bühne schlüpft Entertainerin Annie Heger (42) in unzählige Rollen. Aber auch außerhalb des Rampenlichts bewegt die leidenschaftliche Plattsnackerin etwas – als Autorin, Predigerin, Aktivistin. Eine wichtiger Bezugspunkt bleibt dabei immer: ihre norddeutsche Heimat.

- 1** Sie waren bzw. sind in Ostfriesland, Oldenburg und Hamburg zuhause. An welchen Ort denken Sie beim Stichwort „Heimat“?
Das ist die schwierigste Frage, die man mir stellen kann! Ich trage so viel Heimat in mir durch die Geschichten meiner Kindheit und die Erinnerungen an mir vertraute Orte. All das gibt mir Geborgenheit. Ein gutes Gefühl, das mich allezeit und überallhin begleitet. Und das ist doch Heimat?

- 2** Beruflich haben Sie viel ausprobiert. Sind Experimente nötig, um den richtigen Weg zu finden?
Für mich ganz klar: ja! Ich bin einfach ein Mensch für Vielfalt in voller Breite. Im Grunde trage ich alle meine früheren beruflichen Experimente immer noch in mir. Ich hab nichts wirklich „weggeworfen“ – nur umgebaut.
- 3** Letztlich hat Sie aber die Bühne magisch angezogen. Was reizt Sie am Rampenlicht?
Mich reizt vor allem der Weg zur Bühne – das Tüfteln an Texten, die Proben, das gemeinsame Chaos, bis alles sitzt. Am Rampenlicht selbst? Vor allem die Magie des Augenblicks. Dass ich so unfassbar wach sein muss für Situation, Themen, Menschen.
- 4** Man kennt Sie inzwischen als erfolgreiche Sängerin, Schauspielerin, Kabarettistin, Moderatorin, Autorin ... als was fühlen Sie sich?
All das – und ich finde, das ist bereits eine fast vollständige Auflistung.
- 5** Welche Jobangebote würden Sie gerne mal bekommen?
Für ein Talkformat mit Christine Westermann, als Redenschreiberin für die nächste Bundeskanzlerin oder als Moderatorin von „Sing meinen Song“.
- 6** Ihnen gehen die Ideen und Pläne nie aus. Ist das eigentlich Fluch oder Segen?
Ich sag ja immer gerne, ich bin froh über jede Idee, die ich nicht habe. Aber das ist natürlich scherzhaft gemeint, denn es ist ein Segen, dass mir die Ideen ständig ins Hirn fallen. Ich schreibe Listen, damit sie nicht im Nirvana verpuffen: Buchtitel, Songzeilenfetzen, Grünkohlrezepte.
- 7** Beim NDR moderieren Sie plattdeutsche Sendungen. Was lieben Sie an der Sprache?
Plattdeutsch ist meine Herzenssprache, mein Soundtrack aus Kindheitstagen und das kuschelige Zuhausegefühl, das mir niemand nehmen kann. Die Sprache lässt Sätze anders tanzen und Gedanken auf neue Wege springen.



8 Drohen wir das Platt trotzdem zu verlieren?
 Das versuche ich zu verhindern. Und spreche überall Platt, auch wo es keiner erwarten würde.

9 Welche norddeutsche Eigenart vermissen sie am meisten, wenn Sie mal woanders sind?

Ich kann mich nicht wirklich anfreunden mit diesem Mantel angeblich norddeutscher Eigenarten. Daher muss ich enttäuschen: Ich vermisse nichts.

10 Sie erzählen auch von Rückschlägen. Sollten wir viel offener darüber reden?
 Ich gehöre zum Team „Immer und über alles reden“. Redenden Menschen kann geholfen werden. Denn nur wer spricht, gibt sich selbst Luft – und anderen die Chance, uns wirklich zu verstehen.

11 Gibt es trotzdem ein Thema, in das Sie nie einsteigen würden?
 Mathematische Beweisführungen sind meine Nemesis, Angst um eigene Kinder ist mir nicht vertraut, und ich war in meinem Leben nicht auf der Flucht. Hier gilt es für mich: Klappe halten – zuhören!

12 Sie haben einen Wunsch frei: Was würden Sie aus einem anderen Teil der Welt am liebsten nach Norddeutschland importieren?
 Die Lockerheit einer amerikanischen BBQ-Party, die verlässliche Wärme Mallorcas im Sommer, den gesellschaftlichen Solidaritätsgedanken Japans – wie soll ich mich da entscheiden? Ich sage: die Sing- und Chortradition Estlands!

Viele Grüße aus der Nähe!

Ob daheim oder unterwegs: *1786 soll Sie mit interessanten und unterhaltsamen Inhalten bereichern. Wir hoffen, das ist uns auch mit der 14. Ausgabe des Magazins gelungen. Geben Sie uns dazu gerne Feedback und schreiben Sie uns, über welche Themen Sie in Zukunft mehr erfahren möchten – am besten per Mail an: 1786@lzo.com.

Lösungen zu Seite 33

Sudoku

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

Silbenrätsel

- REISBREI, 2. ANHALTEN,
- STICKEREI, 4. ADDITION, 5. GEBINDE,
- SCHMELZEN, 7. SKILAUF, 8. ZUSPRUCH,
- ANTWORT, 10. EGOIST, 11. ESKIMO,
- PFIFFIG, 13. ORNAMENT, 14. GEOMETRIE,
- AUSVERKAUF, 16. ADOPTION,
- WERTLOS, 18. UNBEGABT – ENTDECKUNGSFREUDEN

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: © Michael Trautmann; Seite 2/3: © von Mende Marketing; Seite 4: © Michael Trautmann, © annaundmalin; Seite 5: © Marcus Windus, © Kletterwald Thüle, © von Mende Marketing; Seite 6/7: © Michael Trautmann; Seite 8/9: ©annaundmalin; Seite 11: © Michael Trautmann; Seite 12: © Marcus Windus, © Oliver Springer; Seite 13: © von Mende Marketing; Seite 14/15: © Matthias Probandt, © KI-generierte Illustration ; Seite 16/17: © Mario Dirks; Seite 18/19: © Kletterwald Thüle; Seite 20/21: © BEGU Lemwerder, © Marcus Windus; Seite 22/23: © Hundestrand Beachclub Nethen; Seite 24/25: ©Marcus Windus; Seite 26: © KI-generiert; Seite 28: © von Mende Marketing; Seite 30/31: © Getty Images/Elena Popova, © n&m Genuss Quartier; Seite 32: © n&m Genuss Quartier, © Sophia Schneider/von Mende Marketing; Seite 34: © Henricus Lüschen; Rückseite © von Mende Marketing





Vertrauen ist das beste Fundament

Es gibt Momente, da braucht man einen starken Partner an seiner Seite. Mit der S-Baufinanzierung begleiten wir Sie zuverlässig in die eigenen vier Wände.



Mehr dazu:
lzo.com/baufinanzierung

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

 **LzO**
meine Sparkasse