

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM



SUNSHINE POST

★

★

1st Anniversary Special Edition

★

03

ZURÜCK INS LEBEN

09

KALENDER

10

HALLOWEEN

20

KI-TIPPS

Ich muss mit jemand reden. Doch mit wem bloß? Henry kann ich es nicht erzählen. Er würde es nicht verstehen, auf keinen Fall.

Unser Kalender platzt diesen Monat förmlich vor außergewöhnlich vielen lokalen Events. Schau dir die Übersicht an, damit du nichts verpasst!

Für manche Familien in Fort Myers und Cape Coral beginnt Halloween nicht erst am 31. Oktober. Es beginnt Wochen – manchmal sogar Monate – vorher.

In dieser Reihe, die von unserem Tech-Team und KI-Experten unterstützt wird, zeigen wir Ihnen, wie Sie KI im Alltag nutzen können.

Ein Jahr voller Sonnenschein

Ein Jahr. Zwei kleine Worte und doch: wie unglaublich viel steckt darin! Zwölf Monate voller Geschichten, Begegnungen, Entdeckungen, Rezepte, persönlicher Einblicke und Mehr auf Seite Nr. 2 →



Prefer English?
 Scannen Sie hier für die original digitale englische Ausgabe

October 2026, Issue No. 1
 www.sunshine-post.com

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM
SUNSHINE POST
 CREDIT UNIONS | OKTOBERFEST | KIDER CUP | AI-PROMPT

From the Editor's Desk: A message of hope and optimism for the future.

 Credit Unions: A special feature highlighting the impact of credit unions in our community.

 Oktoberfest: Celebrating the spirit of the season with recipes and traditions.

 Kinder Cup: A heartwarming story about a young athlete's journey.

 AI-Prompt: Exploring the possibilities of artificial intelligence.

November 2026, Issue No. 2
 www.sunshine-post.com

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM
SUNSHINE POST
 CREDIT UNIONS | THANKSGIVING | SPORTS | LIFESTYLE

From the Editor's Desk: A message of hope and optimism for the future.

 Credit Unions: A special feature highlighting the impact of credit unions in our community.

 Thanksgiving: Celebrating the spirit of the season with recipes and traditions.

 Sports: A heartwarming story about a young athlete's journey.

 Lifestyle: Exploring the possibilities of artificial intelligence.

December 2026, Issue No. 3
 www.sunshine-post.com

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM
SUNSHINE POST
 CREDIT UNIONS | XMAS SPIRIT | AI-PROMPT | HEALTHY AGING

From the Editor's Desk: A message of hope and optimism for the future.

 Credit Unions: A special feature highlighting the impact of credit unions in our community.

 Xmas Spirit: Celebrating the spirit of the season with recipes and traditions.

 AI-Prompt: Exploring the possibilities of artificial intelligence.

 Healthy Aging: A heartwarming story about a young athlete's journey.

January 2027, Issue No. 4
 www.sunshine-post.com

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM
SUNSHINE POST
 CREDIT UNIONS | MISHNALE | AI-PROMPT | HEALTHY AGING

From the Editor's Desk: A message of hope and optimism for the future.

 Credit Unions: A special feature highlighting the impact of credit unions in our community.

 Mishnale: Celebrating the spirit of the season with recipes and traditions.

 AI-Prompt: Exploring the possibilities of artificial intelligence.

 Healthy Aging: A heartwarming story about a young athlete's journey.

Letter from the Editor

In an era of global news overload, Sunshine Florida needs a voice that's close to home. The Sunshine Post connects neighbors, supports local businesses, and tells the positive stories that get lost in other media. We believe strong communities are built where people see, understand, and support one another.

HERO OF THE MONTH

Letter from the Editor

As the golden hours of the autumn sun set in and the evenings invite us to sit down, November offers that rare blend of reflection and renewal – a time to look back with gratitude while stepping forward with purpose. Here at the Sunshine Post, we find this season perfectly captures what we strive to share in every issue: stories that warm the heart, celebrate community, and show light on the quiet strength that surrounds us.

HERO OF THE MONTH

Celebrate the merriest season of all with the Sunshine Post

As December rolls in, we're excited to bring you holiday cheer and heartwarming stories from our community. This month we're celebrating the season in all its warmth, joy, and community spirit. Our feature articles capture the spirit of generosity that makes this time of year so special.

HERO OF THE MONTH

A Bright Year lies Ahead of Us

January greets us like a blank page full of possibility, fresh energy, and room for new stories. As we welcome a new year together, this issue is dedicated to looking forward with optimism while staying rooted in the strength of our community.

HERO OF THE MONTH

Spenchi Group

Boris Hagemeister
 CEO & Founder

WINDOW CLEANING
 contact@spenchi.com
 (239) 486-0585

Rock'n Rolls
 GERMAN BAKERY & BISTRO

"Best Breakfast Sandwiches in Town"

Breakfast & Lunch Specials
 Danish Royal Pastries
 German Bread & Rolls
 3512 Del Prado Blvd S, #104, Cape Coral

Rock'n Rolls
 GERMAN BAKERY & BISTRO

"Best Breakfast Sandwiches in Town"

Breakfast & Lunch Specials
 Danish Royal Pastries
 German Bread & Rolls
 3512 Del Prado Blvd S, #104, Cape Coral

Spenchi Group

Boris Hagemeister
 CEO & Founder

WINDOW CLEANING
 contact@spenchi.com
 (239) 486-0585

February 2027, Issue No. 1
 www.sunshine-post.com

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM
SUNSHINE POST
 CREDIT UNIONS | SUNSHINE STATE OF MIND | HEALTHY AGING

From the Editor's Desk: A message of hope and optimism for the future.

 Credit Unions: A special feature highlighting the impact of credit unions in our community.

 Sunshine State of Mind: Celebrating the spirit of the season with recipes and traditions.

 Healthy Aging: A heartwarming story about a young athlete's journey.

March 2027, Issue No. 2
 www.sunshine-post.com

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM
SUNSHINE POST
 CREDIT UNIONS | ST. PATRICK'S | AI-PROMPT | HEALTHY AGING

From the Editor's Desk: A message of hope and optimism for the future.

 Credit Unions: A special feature highlighting the impact of credit unions in our community.

 St. Patrick's: Celebrating the spirit of the season with recipes and traditions.

 AI-Prompt: Exploring the possibilities of artificial intelligence.

 Healthy Aging: A heartwarming story about a young athlete's journey.

April 2027, Issue No. 3
 www.sunshine-post.com

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM
SUNSHINE POST
 CREDIT UNIONS | EASTER | 2026 OPTIMISM | AI-PROMPT

From the Editor's Desk: A message of hope and optimism for the future.

 Credit Unions: A special feature highlighting the impact of credit unions in our community.

 Easter: Celebrating the spirit of the season with recipes and traditions.

 2026 Optimism: Exploring the possibilities of artificial intelligence.

 AI-Prompt: A heartwarming story about a young athlete's journey.

May 2027, Issue No. 4
 www.sunshine-post.com

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM
SUNSHINE POST
 CREDIT UNIONS | MEMORIAL DAY | ST. PATRICK'S | AI-PROMPT

From the Editor's Desk: A message of hope and optimism for the future.

 Credit Unions: A special feature highlighting the impact of credit unions in our community.

 Memorial Day: Celebrating the spirit of the season with recipes and traditions.

 St. Patrick's: Exploring the possibilities of artificial intelligence.

 AI-Prompt: A heartwarming story about a young athlete's journey.

Rock'n Rolls
 GERMAN BAKERY & BISTRO

"Best Breakfast Sandwiches in Town"

Breakfast & Lunch Specials
 Danish Royal Pastries
 German Bread & Rolls
 3512 Del Prado Blvd S, #104, Cape Coral

Rock'n Rolls
 GERMAN BAKERY & BISTRO

"Best Breakfast Sandwiches in Town"

Breakfast & Lunch Specials
 Danish Royal Pastries
 German Bread & Rolls
 3512 Del Prado Blvd S, #104, Cape Coral

Rock'n Rolls
 GERMAN BAKERY & BISTRO

"Best Breakfast Sandwiches in Town"

Breakfast & Lunch Specials
 Danish Royal Pastries
 German Bread & Rolls
 3512 Del Prado Blvd S, #104, Cape Coral

Spenchi Group

Boris Hagemeister
 CEO & Founder

WINDOW CLEANING
 contact@spenchi.com
 (239) 486-0585

June 2027, Issue No. 5
 www.sunshine-post.com

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM
SUNSHINE POST
 CREDIT UNIONS | JUNE OF JOY | JUNE WORLD CUP | AI-PROMPT

From the Editor's Desk: A message of hope and optimism for the future.

 Credit Unions: A special feature highlighting the impact of credit unions in our community.

 June of Joy: Celebrating the spirit of the season with recipes and traditions.

 June World Cup: Exploring the possibilities of artificial intelligence.

 AI-Prompt: A heartwarming story about a young athlete's journey.

July 2027, Issue No. 6
 www.sunshine-post.com

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM
SUNSHINE POST
 CREDIT UNIONS | JULY OF JOY | JULY WORLD CUP | AI-PROMPT

From the Editor's Desk: A message of hope and optimism for the future.

 Credit Unions: A special feature highlighting the impact of credit unions in our community.

 July of Joy: Celebrating the spirit of the season with recipes and traditions.

 July World Cup: Exploring the possibilities of artificial intelligence.

 AI-Prompt: A heartwarming story about a young athlete's journey.

August 2027, Issue No. 7
 www.sunshine-post.com

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM
SUNSHINE POST
 CREDIT UNIONS | AUGUST OF JOY | AUGUST WORLD CUP | AI-PROMPT

From the Editor's Desk: A message of hope and optimism for the future.

 Credit Unions: A special feature highlighting the impact of credit unions in our community.

 August of Joy: Celebrating the spirit of the season with recipes and traditions.

 August World Cup: Exploring the possibilities of artificial intelligence.

 AI-Prompt: A heartwarming story about a young athlete's journey.

September 2027, Issue No. 8
 www.sunshine-post.com

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM
SUNSHINE POST
 CREDIT UNIONS | SEPTEMBER OF JOY | SEPTEMBER WORLD CUP | AI-PROMPT

From the Editor's Desk: A message of hope and optimism for the future.

 Credit Unions: A special feature highlighting the impact of credit unions in our community.

 September of Joy: Celebrating the spirit of the season with recipes and traditions.

 September World Cup: Exploring the possibilities of artificial intelligence.

 AI-Prompt: A heartwarming story about a young athlete's journey.

Professional Window Cleaning

GERMANY quality standards & craftsmanship
 50 years experience - True passion & professionalism

Call in South:
 contact@spenchi.com
 (239) 486-0585

Professional Window Cleaning

GERMANY quality standards & craftsmanship
 50 years experience - True passion & professionalism

Call in South:
 contact@spenchi.com
 (239) 486-0585

Professional Window Cleaning

GERMANY quality standards & craftsmanship
 50 years experience - True passion & professionalism

Call in South:
 contact@spenchi.com
 (239) 486-0585

Professional Window Cleaning

GERMANY quality standards & craftsmanship
 50 years experience - True passion & professionalism

Call in South:
 contact@spenchi.com
 (239) 486-0585

Ein Jahr voller Sonnenschein

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Jahr. Zwei kleine Worte und doch: wie unglaublich viel steckt darin! Zwölf Monate voller Geschichten, Begegnungen, Entdeckungen, Rezepte, persönlicher Einblicke und gemeinsamer Momente. Zwölf Monate Sunshine Post. Und heute halten Sie unsere erste Jubiläumsausgabe in den Händen.

Deshalb möchten wir zunächst vor allem eines sagen: Danke! Denn eine Zeitung besteht nicht nur aus ihren Seiten. Sie lebt von den Menschen, die ihre Geschichten mit uns teilen – und von den Menschen, die sich die Zeit nehmen, diese Geschichten zu lesen. Im vergangenen Jahr haben Sie uns in Ihre Wohnungen, in Ihre Morgenstunden, zu Ihrer Kaffeepause und in Ihre Gespräche mitgenommen. Dadurch ist die Sunshine Post zu mehr geworden als einer Zeitung. Sie ist ein

Teil unserer Gemeinschaft geworden. Und welcher Monat könnte sich besser für einen solchen Rückblick eignen als der Oktober? Die Jahreszeit verändert sich, die Tage werden kürzer, die ersten Kürbisse stehen vor den Haustüren und wir beginnen ganz automatisch, zurückzublicken und gleichzeitig nach vorne zu schauen. Der Oktober ist ein Monat der Veränderung – und damit auch ein schöner Zeitpunkt zum Feiern. In unserer Jubiläumsausgabe setzen wir unsere Reise mit Geschichten fort, die uns zum Nachdenken bringen, inspirieren und vielleicht auch mit etwas Neuem überraschen. Während wir diesen ersten Geburtstag feiern, blicken wir aber vor allem nach vorne. Es gibt noch unzählige Menschen kennenzulernen, Geschichten zu erzählen, Orte zu entdecken und Ideen mit Ihnen zu teilen. Wir hoffen sehr, dass Sie uns auch auf diesem Weg

begleiten und gemeinsam mit uns erleben, wie die Sunshine Post weiter wächst, sich entwickelt und ihren Platz in unserer Gemeinschaft immer wieder neu findet.

Von unserem gesamten Team an Sie: Alles Gute zum ersten Geburtstag und vielen Dank, dass Sie dieses erste Jahr mit uns möglich gemacht haben. Auf die ersten zwölf Monate und auf all die Geschichten, die noch darauf warten, erzählt zu werden.

Sonnige Grüße

Rouven Zietz *Chefredaktion*

Sunshine Post
Editor-in-Chief/Managing Editor
Rouven Zietz
Contact Information
info@sunshine-post.com
Advertising Department
advertising@sunshine-post.com
Published monthly

Quality journalism for everyone.
Find the Sunshine Post at many locations across Cape Coral and Fort Myers.

GERMAN BUSINESS STRUCTURE & U.S.-READY BOOKS

For German & English-speaking business owners and investors

You value precision, documentation, and reliable guidance. We bring German-level precision to U.S. bookkeeping and accounting - so your financials are organized, defensible, and easy to understand.

Your benefit:

- ✓ More confidence in every financial decision
- ✓ Less stress at month-end and year-end
- ✓ A clear audit trail of documentation (built into the process)
- ✓ Numbers that reflect reality — not rough estimates.

Get in touch:
Daria US Accounting Service LLC, Alexandra Welsch
Founder & Principal | Tax & Accounting Advisory
Tel: (239) 946-5585

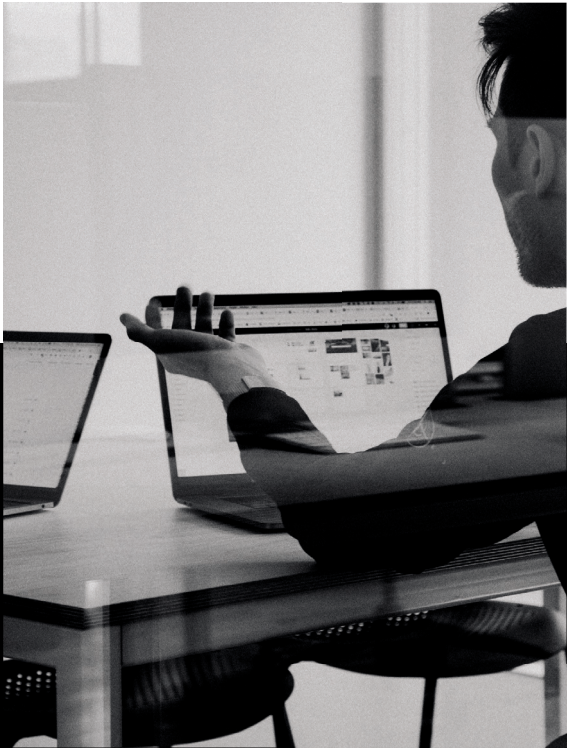


Scan to visit our website.





30+ Years of Experience.
As a Platinum Partner, we recommend and work with Xero.

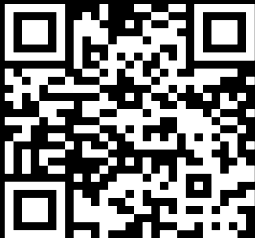


IS YOUR BUSINESS STUCK IN MANUAL MODE?

Manual paperwork, messy spreadsheets, and disconnected systems are costing you time and money.

- **Custom Digital Solutions** for local businesses in Fort Myers and Cape Coral.
- Specializing in web apps, databases, and **automated workflows**.
- We use cutting-edge **AI-driven** automation to help your business learn and adapt.
- We speak both 'business' and 'tech' to ensure **smooth, stress-free projects** from start to finish.

READY TO UPGRADE YOUR WORKFLOW?





SINCE 2013

www.mj-and-sons.com

Im Anfang war der Biss!

Teil 3

Was bisher geschah: Kati ist am Ende. Sie kann ihre beiden Kinder schon lange nicht mehr versorgen. Sie ist wütend auf ihren Ex-Mann, der sie vor Jahren verlassen hat. Sie stopft Essen in sich rein, trinkt und nimmt Tabletten. Sie ist gefangen in ihrem eigenen Schmerz. Nach einem sonderbaren Ereignis mit einem Käfer, der sie beißt, entscheidet sie ins Leben zurück zu kehren. Mit Hilfe ihrer Tochter Gabbi entscheidet sie, gesund zu werden. Sie gibt endlich zu, dass sie Hilfe braucht um ihr Leben zu ändern. Gabby schämt sich für ihre Familie, und hat Angst in ein Heim gehen zu müssen, wenn es rauskommt, wie es in der Familie aussieht. Ihr Bruder Philip traut seiner Mutter nicht. Er hat zu lange unter dieser Situation gelitten, wirkt nach außen hin cool, doch innerlich ist er sehr verletzt. Einen Tag zuvor besuchte Gabbi ihren Freund Henry. Dort setzte sie sich seine Zauberkappe auf und wünschte sich mit aller Kraft, dass ihre Mutter wieder gesund wird. War das nun purer Zufall? Oder wurde ihr Wunsch von jemandem erhört?

Gabby
Ich muss mit jemand reden. Doch mit wem bloß? Henry kann ich es nicht erzählen. Er würde es nicht verstehen, auf keinen Fall. Seine Mama ist so schlank, so schön, sie sieht klasse aus, ich bin sicher, sie ist eine liebe Mutter. Wie soll ich erklären, dass meine Mama ein gestrandeter Wal ist, der sich nicht bewegen kann? Es ist so peinlich. Ich schäme mich unendlich. Ich will ihn nicht schockieren. Wahrscheinlich würde er nicht mehr mein Freund sein wollen, wenn er wüßte, was für eine schreckliche Familie ich habe.



Ich radle durch die Straßen von Heidelberg. Ich fahre und fahre. Ich mag es, mich zu spüren. Mein Herz, das schlägt, der Schweiß auf der Stirn. Die Sonne, der Wind. Ich radle Richtung Fluss. Am Neckar liegen viele Menschen auf der Wiese, sonnen sich, lesen, spielen Frisbee oder Volleyball. Manche packen schon ihren Grill aus und machen ihn bereit. Ich sehe Menschen aus verschiedenen Ländern. Heidelberg ist sehr international geworden. Nicht nur Studenten, sondern auch Migranten. Plötzlich fühle ich mich selbst wie ein Flüchtling. Ich fühle mich verloren, einsam, ohne einen Ort, an den ich gehen kann. Und gleichzeitig habe ich Hoffnung, denn es ist das erste Mal seit Monaten, nein, seit Jahren, dass ich spüre, dieser Albtraum könnte aufhören. Ich radle Richtung Heiligenberg. Ich könnte versuchen, mit dem Rad den Berg hochzufahren. Aber ich habe Hunger. Mein Magen fängt an, zu knurren. Ich komme am Tante Emma Laden von Henrys Tante Emma vorbei. Ich war ein



paar Mal mit Henry dort. Emma ist super nett. Sie hatte uns jedes Mal zu leckeren Getränken und Keksen eingeladen. Ich halte an, magisch angezogen vom Schaufenster. Alle möglichen schönen Dinge, hübsch angeordnet. Mit Liebe. Es sieht so schön aus. Dann höre ich eine Stimme, die mit

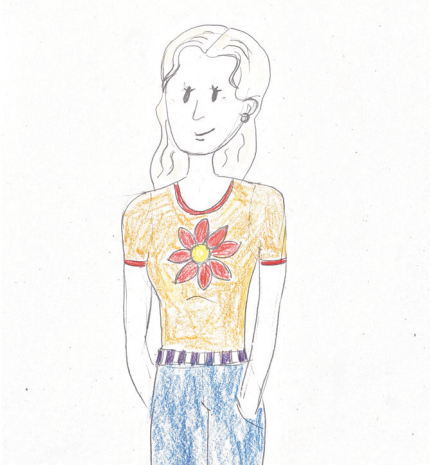
starkem Akzent sagt: „Hallo. Du bist die Freundin von Henry, oder?“

Kurus



Es ist Emmas Freund. Ich habe ihn schon mal getroffen. Er ist ein junger Mann mit dunklen Locken, aus dem Iran. Das ist seltsam. Eben habe ich mich selbst wie ein Flüchtling gefühlt, und jetzt treffe ich ihn, einen echten Flüchtling. „Ja, ich bin Gabbi.“ „Und du kommst zu Emma! Komm rein, ich rufe sie.“ Ich versuche zu protestieren. „Nein, nein. Das ist nur Zufall. Ich wollte nicht zu Emma. Ich bin nur vorbeigekommen.“ Aber er lächelt nur, hält die Tür auf und bittet mich mit einer Kopfbewegung, den Laden zu betreten. Ich bin nicht sicher, ob er nicht versteht oder ob er nicht verstehen will. Also schließe ich mein Rad an einen Laternenpfahl und gehe ins Haus. Ich werde Emma das Missverständnis erklären und dann schnell wieder gehen.

Emma



Da kommt sie, mit ihrem wehenden langen blonden Haar, in einer engen Bluejeans, mit einem orangefarbenen Top mit roten Blumen darauf. Mit einem breiten Lächeln begrüßt sie mich: „Oh, Gabbi, was für eine schöne Überraschung! Wie nett, dass du mich an einem Sonntag besuchst. Wir wollten gerade frühstücken. Magst du dich zu uns an den Tisch setzen?“ Ich traue mich nicht zu sagen, dass ich gar nicht vorhatte, sie zu besuchen, während mein Magen laut knurrt. Hoffentlich hat sie es nicht gehört. Ich will nicht unhöflich sein und nicke. Wir gehen hinauf in ihre Küche. Sie ruft: „Kurus, könntest du ein paar von den gelben Blumen im Garten schneiden? Wir haben einen Gast, da hätte ich gern Blumen auf dem Tisch.“ „Was möchtest du? Tee, heiße Schokolade oder Kaffee?“ „Oh, was immer ihr trinkt. Ich will nicht zur Last fallen! Und ich wollte mich nicht selbst einladen!“ „Gabbi, sei nicht albern! Du hast dich nicht eingeladen. Ich habe dich eingeladen. Es ist mir eine Freude, dich zu sehen und zu hören, wie es läuft. Also setz dich, während ich Kaffee mache. Wie geht es im Leben? Wie geht es dir?“ Hinter einem Strauß gelber Blumen lächelt Kurus mich an. Ich schaue ihn an, die Blumen, Emma, und ... breche in Tränen aus. Ich spüre zwei Arme um mich und einen weichen, gut riechenden Körper, der mich hält. Ich schluchze, weine, die Tränen sind überall, es scheint, als weinten nicht nur meine Augen, sondern auch meine Nase, mein Mund, meine Ohren, alles. Es überflutet meinen Kopf. Emma hält mich einfach. Sie murmelt: Mach dir keine Sorgen. Lass alles raus! Weine nur. Sie streicht mir über den Rücken. Nach einer gefühlt endlosen Zeit und unzähligen Taschentüchern beruhige ich mich langsam. Emma sieht mich

freundlich an. Trink eine Tasse Tee. Iss etwas, und danach erzähl mir, was passiert ist. Kurus greift sich ein Brot, murmelt etwas über den Garten. Emma lächelt ihn an, während er das Zimmer verlässt und uns zuwinkt. Zwischen den Schlücken Tee sehe ich sie an. „Jetzt habe ich euer Sonntagsfrühstück ruiniert.“ Sie lacht: „Mach dir keine Sorgen. Wir frühstücken oft zusammen. Du bist gerade wichtiger.“ Fast fange ich wieder an zu weinen. „Was möchtest du auf dein Brot? Käse, Tomaten-Nuss-Aufstrich, Marmelade? Bedien dich.“ Ich traue mich nicht zu sagen, dass ich seit einer Weile keine so schönen Sachen mehr zu essen hatte. Wenn Philip und ich essen, gibt es meistens Fertiggerichte, die wir in der Mikrowelle aufwärmen. Ich kann nicht besonders gut kochen. Und Philip ist in der Küche noch hilfloser. Ich schaue zu, wie sie es macht, und belege mir meine Brotscheibe mit Käse, Tomatenaufstrich und grünen Sprossen. Oh, lecker! Nach einer Weile, als sich mein Magen füllt, fühle ich mich besser und beruhige mich. Emma sieht mich nur mit einem netten Lächeln an. Ich habe noch nie jemandem von meiner Mama erzählt. Würde sie es verstehen? Sie könnte mir sowieso nicht helfen. Ich schäme mich so. Aber wer weiß. Vielleicht kann sie es doch. Was soll's. Ich muss es jemandem erzählen, und nach diesem Tränenausbruch schulde ich Emma eine Erklärung. Also fange ich an, ihr meine Geschichte zu erzählen. Na ja, die Geschichte meiner Mama. „Jetzt kennst du mein Geheimnis. Du siehst, wir stecken in einer ziemlich aussichtslosen Lage. Meine Mama will nicht, dass jemand von ihrer Situation erfährt. Die Leute haben sich so oft über sie lustig gemacht, und das, als sie noch auf den Beinen war und sich selbst bewegen konnte. Ich weiß nicht, was ich tun soll. Hast du eine Idee, was ich tun könnte?“ Emma sitzt da und schüttelt den Kopf. „All die Jahre, in denen du deine Eltern gebraucht hättest, wart ihr beide allein in dieser schwierigen Lage. Wie hast du das ausgehalten? Du musst sehr traurig und verzweifelt gewesen sein, das alles allein zu schaffen. Ich bin erstaunt, dass du das so lange ertragen konntest. Die ganze Zeit hast du dich um deine Mama gekümmert, bist einkaufen gegangen, hast gekocht, ihr Essen und Trinken gebracht. Das war bestimmt eine riesige Last für dich.“ „Ja, ehrlich gesagt, es war die Hölle! Immer in Angst, jemand könnte es herausfinden. In Angst, dass wir in ein Heim müssen. Ich hatte auch Angst, jemand könnte es herausfinden, und dann wüssten es alle Nachbarn. Es ist so peinlich. Und das Schlimmste ist, zu sehen, wie es ihr immer schlechter geht, und ich kann nichts dagegen tun. Ich erinnere mich an Zeiten, als es noch anders war. Ich habe ein wirklich schönes Foto von uns, als Philip und ich klein waren. Sie sah damals so schön aus. Jetzt hat sie sich selbst aufgegeben. Sie ist meine Mama. Ich kann es nicht mehr ertragen. Und trotzdem, Henrys Kappe hat sie geweckt. Kannst du das glauben?“ „Ja, du hast deinen Wunsch fest ausgesprochen, und er wurde gehört. Es war das Beste, was du tun konntest. Gabbi, das ist jetzt vorbei! Von nun an wird es besser. Ich werde darüber nachdenken, und wir finden eine Lösung. Ich helfe dir, das in Ordnung zu bringen. Deine Mama hat den ersten Schritt schon gemacht. Sie ist bereit, sich zu ändern! Das ist der wichtigste erste Schritt, der geschehen musste. Und den hat sie ganz allein gemacht. Gib mir etwas Zeit, dann melde ich mich bald bei dir. Willst du mir deine Handynummer geben, damit ich dir eine Nachricht schicken kann?“ Mir ist es so unangenehm. Ich habe kein Handy. Ich bin wahrscheinlich die einzige Jugendliche ohne Telefon. Ich habe doch kein Geld, um eins zu kaufen. Was soll ich sagen? „Ich komme morgen nach der Schule bei euch vorbei, wenn es dir recht ist, so gegen zwei. Mit dem Fahrrad bin ich in ein paar Minuten da. Und Emma, bitte erzähl niemandem von meiner Mama. Es

war wirklich schwer für mich, dir mein Geheimnis zu erzählen.“ „Ich würde gern mit Kurus darüber sprechen, und ich weiß, er erzählt es niemandem, wenn ich ihm das sage. Ist das in Ordnung für dich?“ „Ja, ich denke schon, er hat mich eh schon weinen sehen. Du kannst ihm also erklären, worum es ging. Aber bitte, bitte erzähl es nicht weiter, auch nicht Henry, und schon gar nicht den Behörden.“ „Versprochen, das mache ich nicht. Nur Kurus.“

Philip



Es ist so hart, es niemandem zu erzählen. Keiner von meinen Kumpels weiß etwas. Ich habe diese hässliche, fette Mutter. Sie ist nutzlos. Sie liegt im Bett und säuft und ißt den ganzen Tag. Sie kommandiert Gabbi herum. Sie lässt Gabbi für sich kochen und sich bedienen. Sie zwingt sie sogar, ihr Wein zu bringen. Sie schreit sie an, sie brüllt sie an, sie macht die ganze Zeit alles schlecht. Sie sagt nie ein freundliches Wort. Was haben wir getan? Wir sollten es dem Jugendamt sagen. Aber die stecken uns vielleicht in ein Heim. Gabbi will hier nicht weg. Und sie will nicht, dass jemand davon erfährt. Vielleicht müssen wir bei Papa leben. Papa mag uns doch gar nicht. Hat er nie. Er und seine feine Freundin. Ich habe sie einmal gesehen. Oh Gott, die könnte meine ältere Schwester sein. Sie ist das komplette Gegenteil von Mama. Sie kleidet sich wie eine Barbiepuppe. Macht sich Sorgen um ihre Haare und ihre langen lackierten Fingernägel und ihre Klamotten und ihre schicke Handtasche. Sie redet die ganze Zeit nur Unsinn und schaut Papa an, als wäre er ein Superheld. Wie widerlich! Auf keinen Fall würde ich bei denen leben. Oder sie stecken uns in ein Heim. Gabbi hat heute Morgen gesagt, Mama will sich ändern und aufstehen. Ich glaube es nicht. Sie kann nicht aufstehen. Und selbst wenn sie es könnte, was würde es ändern? Sie bringt nichts richtig zustande! Solange niemand etwas herausfindet, ist es mir egal.

Emma

Wow, that was an exhausting morning. Wow, das war ein anstrengender Morgen. Gabbis Geschichte hat mich wirklich mitgenommen. Diese armen Kinder mussten eine schwierige Lage bewältigen. Ihr Vater war nicht da. Ihre Mutter hatte aufgegeben. Sie war dabei zu sterben. Es muss grausam sein, die eigene Mutter sterben zu sehen und sich unfähig zu fühlen, ihr zu helfen. Und doch bin ich so froh, dass Gabbi endlich den Mut hatte, sich mir anzuvertrauen, alles herauszulassen und Hoffnung zu schöpfen, dass es besser werden könnte. Geschichten wie diese passieren genau hier in unserer Gesellschaft, vielleicht im Haus unserer Nachbarn, und wir merken nicht, was für ein Drama sich drinnen abspielt. Niemand hatte etwas bemerkt, weder die Behörden noch die Schule und wahrscheinlich nicht einmal Freunde, falls sie welche hat. Hmm, was kann ich tun?

Fortsetzung folgt..

Von Ina Rodewald

Illustrationen zur Verfügung gestellt von:
Ina Rodewald

The Kindness – Zuhause lernen wir, wie sich ein gutes Miteinander anfühlt



Fotos zur Verfügung gestellt von: Jennifer Hagemeister

In den vergangenen Ausgaben hat uns The Kindness an viele verschiedene Orte geführt. Wir haben Menschen kennengelernt, die ihre Zeit schenken, Organisationen, die andere unterstützen, Möglichkeiten, Tieren zu helfen, unsere Umwelt zu schützen, junge Menschen zu stärken und unsere Community ein kleines Stück besser zu machen. Für diese Jubiläumsausgabe wollte ich einen Moment innehalten – und den Gedanken hinter dieser Rubrik noch einen Schritt weiterdenken. Denn wenn wir darüber sprechen, unsere Community zu einem besseren Ort zu machen, schauen wir meistens nach außen. Dabei liegt einer der vielleicht wichtigsten Orte, an denen wir beginnen können, viel näher: **Zu Hause.**

Das Zuhause ist die erste kleine Gemeinschaft, die viele von uns erleben. Hier beginnen Kinder zu lernen, wie sich Vertrauen anfühlt. Wie Respekt klingt. Ob Grenzen zählen. Ob man über Schwieriges sprechen darf. Ob Fehler eingestanden werden können. Ob Konflikte repariert werden dürfen. Und vielleicht am wichtigsten: ob Zugehörigkeit bestehen bleibt, auch wenn nicht alles perfekt ist. Zuhause lernen wir, wie sich ein gutes Miteinander anfühlt.

Manchmal sieht Sicherheit erstaunlich unspektakulär aus

Ein sicheres, liebevolles Zuhause zeigt sich nicht immer in großen Gesten. Oft erkennt man es an kleinen Momenten. Jemand öffnet ganz selbstverständlich den Kühlschrank. Ein Teenager singt schief in der Küche. Jemand tanzt ein paar Sekunden, obwohl er sonst behauptet, nicht tanzen zu können. Lachen, das nicht vorsichtig ist. Schweigen, das sich nicht unangenehm anfühlt. Die Freiheit, am Tisch zu sitzen, ohne beeindruckt oder ständig darüber nachdenken zu müssen, wie man wirkt. Solche Momente können unbedeutend erscheinen. Sind sie aber nicht. Manchmal zeigen sie, dass ein Mensch aufgehört hat, sich zu fragen, wie er sich verhalten muss, um akzeptiert zu werden – und sich sicher genug fühlt, einfach er selbst zu sein. Vielleicht zeigt sich genau darin, was ein gutes Miteinander im Kleinen ausmacht: ein Ort, an dem ein Mensch seine Anspannung ablegen darf.

Sicherheit bedeutet nicht Grenzenlosigkeit

Ein sicheres Zuhause ist kein Zuhause, in dem alles erlaubt ist. Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene, die Grenzen setzen, sie schützen, Verantwortung erwarten und bereit sind, Nein zu sagen. Ein gutes Miteinander bedeutet nicht, alles zu erlauben. Für Regeln gibt es gute Gründe: Sicherheit, Gesundheit, Alter, Vertrauen, Respekt, Verantwortung oder schlicht die Tatsache, dass ein junger Mensch für etwas noch nicht bereit ist. Aber hin und wieder lohnt es sich, die eigenen Regeln etwas genauer anzusehen. Warum glaube ich das? Was möchte ich schützen? Gibt es ein reales Risiko? Oder stammt ein Teil meiner Reaktion aus meiner Erziehung, Kultur oder meinem Umfeld und wurde nie neu hinterfragt? Das bedeutet nicht,

dass traditionelle Werte falsch oder moderne Sichtweisen automatisch besser sind. Es bedeutet, unsere Werte bewusst zu wählen, statt ihnen automatisch zu folgen.

Raum für die Gespräche, die wirklich zählen

Junge Menschen brauchen sichere Erwachsene nicht nur dann, wenn das Leben einfach ist. Sie brauchen sie gerade dann, wenn es kompliziert wird. Freundschaften, erste Liebe, Zurückweisung, Schule, Versagen, Gruppendruck, Alkohol, Drogen, Beziehungen, Sexualität, Körperbild, persönliche Grenzen, Ängste und Fehler. Jemand zu sein, mit dem ein junger Mensch reden kann, bedeutet nicht, jede Entscheidung gutzuheißen, Konsequenzen abzuschaffen oder auf alles die richtige Antwort zu haben. Manchmal bedeutet es einfach, ein Gespräch zuzulassen, bevor ein Urteil die Tür schließt.

Ein paar Sekunden mehr, bevor wir reagieren. Eine weitere Frage, bevor wir urteilen. Genug Ruhe, damit jemand den Satz zu Ende bringen kann, bei dem er schon Angst hatte, ihn anzufangen. Und manchmal sogar etwas Humor und Leichtigkeit bei Themen, die nicht beschämend werden müssen, nur weil sie persönlich sind. Auch junge Menschen haben ein Recht auf Privatsphäre. Offenheit sollte nie zu Überwachung werden, die sich als Nähe tarnt. Es geht nicht darum, jedes Detail zu kennen. Wichtiges sollte nicht aus Angst vor Demütigung, Ablehnung oder Liebesentzug verschwiegen werden müssen.

Grenzen dürfen sich verändern

Erwachsenwerden bedeutet auch, die eigenen Grenzen kennenzulernen. Ein junger Mensch kann sich heute für etwas noch nicht bereit fühlen und später anders darüber denken. Er darf seine Meinung ändern. Er braucht vielleicht länger als seine Freunde. Oder weniger Zeit. Ein sicheres Umfeld gibt diesen persönlichen Zeitplan nicht vor. Es respektiert ihn. Ein Nein darf ein Nein bleiben, ohne Überredung. Und wenn sich eine Grenze später ehrlich verändert, verdient auch die neue Antwort Respekt. Zu lernen, dass die eigenen Grenzen zählen – und die Grenzen anderer genauso – ist eine der Grundlagen jeder gesunden Beziehung.

Wenn es uns gelingt, kurz innezuhalten

Es gibt Momente, in denen uns jemand etwas Unerwartetes erzählt und die erste Reaktion sofort hochkommt: Angst, Wut, Enttäuschung, Schock, der Wunsch, etwas zu reparieren, zu verbieten oder zu kontrollieren. Wenn es uns gelingt, beginnt ein respektvoller Umgang vielleicht genau in diesem winzigen Raum zwischen dem, was wir hören, und unserer Antwort. Ein Moment für die Fragen: Was ist tatsächlich passiert? Was braucht dieser Mensch gerade von mir? Wo liegt das wirkliche Risiko? Und welcher Teil meiner Reaktion gehört zu meiner eigenen Angst, Geschichte oder Erwartung? Die Antwort darf trotzdem Nein sein. Es darf trotzdem Konsequenzen geben. Reflektiert zu reagieren bedeutet nicht, schwach zu sein. Es bedeutet nur, dass die erste Emotion nicht automatisch unsere endgültige Antwort wird.

Und dann gibt es die Momente, in denen es uns nicht gelingt

Denn echte Familien bestehen nicht aus unendlich geduldigen, immer

ausgebalancierten Menschen. Erwachsene werden müde. Wir sind verletzt, fühlen uns übersehen, enttäuscht, überfordert oder haben Angst. Manchmal sprechen wir, bevor wir nachdenken, reagieren unfair oder sagen etwas, das nicht einmal ausdrückt, was wir eigentlich fühlen oder brauchen. Und vielleicht ist genau das einer der wichtigsten Gedanken: Ein sicheres Zuhause ist kein Zuhause, in dem niemand etwas falsch macht. Es ist ein Zuhause, in dem Fehler repariert werden dürfen. Auch Erwachsene dürfen sagen: Ich habe schlecht reagiert. Das war unfair. So hätte ich nicht mit dir umgehen dürfen. Lass es mich noch einmal versuchen.

Von Kindern erwarten wir, dass sie sich entschuldigen, Verantwortung übernehmen und aus Fehlern lernen. Eine der stärksten Möglichkeiten, ihnen zu zeigen, wie das geht, ist, es selbst vorzuleben. Eine Entschuldigung nimmt keine Autorität. Sie zeigt, wie Verantwortung aussieht.

Reparieren, ohne jemand anderem die Verantwortung für die eigenen Gefühle zu geben

Selbst eine Entschuldigung kann kompliziert werden. Wenn wir uns schuldig fühlen, möchten wir oft erklären, warum wir so reagiert haben. Aber eine Beziehung zu reparieren sollte nicht bedeuten, dem anderen die Aufgabe zu geben, dafür zu sorgen, dass es uns wieder besser geht – besonders dann nicht, wenn dieser Mensch ein Kind oder Jugendlicher ist. Manchmal ist die wichtigste Botschaft: Meine Reaktion war meine. Du musst sie nicht für mich reparieren. Und vielleicht ist ein zweiter Satz ebenso wichtig: Du bist hier trotzdem gewollt. Denn ein sicheres Zuhause ist nicht zwangsläufig ein Zuhause, in dem alle immer glücklich sind. Menschen streiten. Eltern sind enttäuscht. Kinder machen Fehler. Es gibt Konsequenzen. Manchmal brauchen alle etwas Abstand. Aber unter all dem sollte im besten Fall eine Gewissheit bestehen bleiben: Dieser Konflikt entscheidet nicht darüber, ob du hier noch dazugehörst.

Und manchmal reicht unser Zuhause weiter als bis zur eigenen Familie

Was zu Hause gelernt wird, bleibt nicht hinter der Haustür. Manchmal kommen junge Menschen zu uns, die wir nicht großgezogen haben: Freunde, Klassenkameraden, Freundinnen oder Freunde unserer Kinder – Jugendliche, die vielleicht nur einen Nachmittag an unserem Küchentisch verbringen. Wir wissen vielleicht wenig darüber, was ein junger Mensch anderswo erlebt. Aber wir können beeinflussen, was er bei uns erlebt. Vielleicht merkt er, dass unterschiedliche Meinungen nicht Respektlosigkeit bedeuten. Vielleicht merkt er, dass er laut lachen darf. Vielleicht fühlt er sich selbstverständlich genug, sich etwas aus dem Kühlschrank zu nehmen. Vielleicht erlebt er einen Erwachsenen, der zuhört, ohne ihm das Gefühl zu geben, albern oder falsch zu sein. Man muss kein Jugendprogramm leiten oder offiziell Mentor sein, um im Leben eines jungen Menschen ein wichtiger Erwachsener zu sein. Manchmal bedeutet ein Ort, den jemand gerne betritt, mehr, als wir ahnen.

Warum das zu The Kindness gehört

Ein gutes Miteinander ist leicht zu erkennen, wenn Menschen ihre Zeit schenken, spenden, sich ehrenamtlich engagieren oder ein Community-Projekt unterstützen. Und all das ist wichtig. Aber vielleicht beginnt es noch viel früher. Am Küchentisch. Im Auto nach der Schule. In einem unangenehmen Gespräch. Wenn jemand Nein sagt. In den wenigen Sekunden, nachdem wir etwas gehört haben, womit wir nicht gerechnet hatten. Und manchmal beginnt es

ein paar Minuten später – wenn wir merken, dass unsere erste Reaktion falsch war, und versuchen, es besser zu machen. Denn was junge Menschen zu Hause erleben, nehmen sie mit: in Freundschaften, Beziehungen, Klassenzimmer und Arbeitsplätze; in die Art, wie sie Konflikte austragen, Grenzen respektieren, sich entschuldigen, vergeben und Verantwortung übernehmen – und vielleicht eines Tages in ein eigenes Zuhause.

Deshalb sind Sicherheit, Respekt und Würde zu Hause nicht getrennt davon, eine freundlichere Community aufzubauen.

Es ist einer der Orte, an denen Community beginnt. Wir können nicht jede Spaltung dieser Welt vom Wohnzimmer aus lösen. Aber wir können beeinflussen, was Menschen dort über Ehrlichkeit, Würde, Grenzen, Verantwortung, Mitgefühl und Liebe lernen. Und vielleicht ist genau das einer der wertvollsten Beiträge, die wir leisten können. Sichere Zuhause schaffen stärkere Communities.

Von Jennifer Hagemeister

Von der Autorin:

Ich bin meiner Familie – und ganz besonders meiner wundervollen Tochter – von Herzen dankbar dafür, dass ich mit ihnen erleben, reflektieren, lernen und wachsen darf. Einige der wichtigsten Lektionen über ein gutes Miteinander sind die, die wir das große Glück haben, zu Hause nicht nur zu lernen, sondern auch zu leben.

THE KINDNESS – ZU HAUSE

ZUHÖREN

Gib jemandem die Chance, auszusprechen, bevor du entscheidest, was du darüber denkst.

INNEHALTEN

Wenn es dir gelingt, schaffe einen kleinen Raum zwischen Emotion und Reaktion.

HINTERFRAGEN

Frag dich, ob eine Regel einen wirklichen Grund hat – oder ob du ihr nur folgst, weil du es immer so getan hast.

RESPEKTIEREN

Nimm die Grenzen eines anderen ernst, auch wenn sie sich von deinen eigenen unterscheiden.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Wenn du unfair reagiert hast, sag es.

REPARIEREN

Entschuldige dich, ohne den anderen für deine Gefühle verantwortlich zu machen.

ERINNERN

Lass die Menschen, die du liebst, auch im Konflikt wissen, dass sie weiterhin dazugehören.

More than Numbers

Dein Unternehmen kann profitabel sein – und trotzdem kein Geld haben



Fotos zur Verfügung gestellt von: Alexandra Welsch

Warum Umsatz, Gewinn und Cashflow nicht dasselbe sind

Dein Unternehmen hatte gerade seinen besten Monat. Der Umsatz steigt, Rechnungen gehen raus, dein Buchhalter sagt: Das Unternehmen hat Gewinn gemacht.

Dann kommt Freitag – und du fragst dich, ob genug Geld für die Gehälter auf dem Konto ist.

Wie kann ein profitables Unternehmen sich trotzdem „knapp“ anfühlen?

Weil Umsatz, Gewinn und Cash drei verschiedene Dinge sind. Wenn du nur auf eines schaut, kann dich dein Unternehmen überraschen.

Umsatz kann täuschen

Umsatz zeigt, was du verkauft hast. Wichtig – aber nur der Anfang. Ein Unternehmen kann 500.000 Dollar Umsatz machen und trotzdem wenig davon behalten. Gehälter, Miete, Versicherungen, Marketing und Zinsen konkurrieren um dieselben Dollars.

Hoher Umsatz wirkt beeindruckend. Aber er sagt nicht, ob dein Unternehmen gesund ist. Wachstum kann sogar Druck erzeugen, wenn du mehr ausgeben musst, bevor Kundengeld eingeht.

Die bessere Frage lautet nicht nur: „Wie viel haben wir verkauft?“ Sondern:

„Wie viel haben wir behalten – und wann ist das Geld angekommen?“

Gewinn ist nicht das Geld auf deinem Konto

Gewinn ist das, was nach Abzug der Kosten übrig bleibt. Er zeigt, ob dein Geschäftsmodell funktioniert.

Aber Gewinn auf dem Papier bedeutet nicht, dass derselbe Betrag auf deinem Konto liegt.

Du stellst einem Kunden im September 30.000 Dollar in Rechnung. Je nach Buchhaltungsmethode kann der Umsatz bereits erscheinen, obwohl der Kunde 60 Tage Zahlungsziel hat.

Dein Geld ist noch nicht da. Gehälter, Miete und Steuern sind

trotzdem fällig. Genau deshalb kann ein profitables Unternehmen in Schwierigkeiten geraten, wenn niemand den Cashflow im Blick behält.

Cash verschafft dir Zeit

Cashflow zeigt, wann Geld tatsächlich hinein- und hinausfließt.

Du kaufst Equipment, zahlst Darlehen oder Steuern, bevor Kunden zahlen. Das beeinflusst deine Liquidität – auch wenn die Auswertung gut aussieht.

Darum sage ich gern:

Gewinn zeigt dir, dass dein Unternehmen Geld verdient hat.

Cash zeigt dir, ob du heute Nacht ruhig schlafen kannst.

Die Zahl, die dir Luft zum Atmen gibt

Jeder Unternehmer sollte seine minimale Liquiditätsreserve kennen.

Wie viel Geld braucht dein Unternehmen, um Gehälter, Steuern, Fixkosten und Unerwartetes sicher abzudecken?

Kennst du diese Zahl nicht, hat dein Kontostand keinen echten Kontext.

50.000 Dollar können komfortabel sein – oder ein Warnsignal. Entscheidend sind Verpflichtungen, Zahlungseingänge und planbare Einnahmen.

Eine gute Liquiditätsreserve bezahlt nicht nur Rechnungen. Sie kauft dir Zeit.

Zeit, auf eine Zahlung zu warten.
Zeit, eine unerwartete Ausgabe aufzufangen.
Zeit, einen schwächeren Monat zu überstehen.

Zeit, eine gute statt eine verzweifelte Entscheidung zu treffen.

Deine Zahlen sollten dich warnen, bevor dein Unternehmen es tut
Gute Buchhaltung bedeutet mehr, als einmal im Jahr auf Zahlen für die Steuererklärung zu schauen.
Richtig genutzt, sind Finanzberichte ein Frühwarnsystem.

Umsatz zeigt, ob Kunden kaufen.
Gewinn zeigt, ob Preise und Kosten funktionieren.
Cashflow zeigt, ob Geldbewegungen zum Risiko werden.
Deine Liquiditätsreserve zeigt deinen Handlungsspielraum.
Entscheidend ist, zu verstehen, wie diese Zahlen zusammenspielen.

Starker Umsatz bei schwachen Margen ist ein Problem. Gewinn bei langsam zahlenden Kunden ein anderes. Viel Cash heute bei sinkendem Gewinn ist wieder ein anderes Warnsignal.
Das Ziel ist nicht, von Zahlen besessen zu sein. Es geht darum, sie gut genug zu verstehen, um früh zu erkennen, was kommt.

Denn der beste Zeitpunkt für eine finanzielle Entscheidung ist, bevor dein Kontostand sie für dich trifft.

Nächste Ausgabe: „Steuerlich absetzbar“ bedeutet nicht „kostenlos“ – wie kluge Unternehmer entscheiden, ob sich eine Ausgabe wirklich lohnt.

Von Alexandra Welsch

Dr. Becky Boros presents
Let’s talk about



Your Heart Health after 40



September 24, 2026
5:30 PM - 7:00 PM

North Ft Myers Church of the Nazarene
6781 Bayshore Road
North Ft. Myers, FL 33917

Please call Dr. Boros at 708-580-2063
to register!

Did you know changing hormones can affect cholesterol and blood pressure?
Did you know sleep and chronic stress can affect your heart health?
Did you know there are tests that can help uncover your heart risk?

Come join us at the Talk and
learn the answers
to these important questions!



Was ist Ihre Immobilie in Lee County wirklich wert?

Online-Bewertungen liefern schnell eine erste Orientierung. Für eine fundierte Preisentscheidung zählt jedoch, wie die konkrete Immobilie im aktuellen lokalen Markt einzuordnen ist.

Ein Hauseigentümer in Cape Coral öffnet eine Website, gibt seine Adresse ein und erhält wenige Sekunden später einen geschätzten Immobilienwert. Praktisch – aber die wichtigere Frage lautet: Wie gut bildet diese Zahl ab, was informierte Käufer heute tatsächlich für genau dieses Haus bezahlen würden? Hinter vielen Online-Schätzungen steckt ein Automated Valuation Model, kurz AVM. Solche Modelle verarbeiten Daten wie öffentliche Immobilien- und Steuerdaten, frühere Verkäufe, Transaktionen in der Umgebung, bekannte Objektmerkmale und historische Markttrends. Der Vorteil: AVMs sind schnell, bequem und jederzeit verfügbar. Für eine grobe erste Orientierung sind sie ein guter Ausgangspunkt.

Die Grenze liegt dort, wo Daten allein nicht ausreichen. Ein Modell kennt möglicherweise Wohnfläche, Baujahr und Verkaufshistorie, kann den tatsächlichen Zustand aber nur begrenzt erfassen. Renovierungsqualität, Instandhaltung, Alter wichtiger Komponenten, Aussicht oder Grundstücksausrichtung können die Nachfrage beeinflussen. In Southwest Florida kommen Pool, Hochwasserrisiko, Kanaltyp, Brückenhöhen oder Gulf Access hinzu. Eine Comparative Market Analysis (CMA), also eine individuelle Marktwertanalyse durch einen Immobilienprofi, verfolgt einen anderen Ansatz. Sie betrachtet kürzlich verkaufte Vergleichsobjekte, aktuelle Konkurrenz, Pending Sales soweit verlässliche Informationen vorliegen, Preissenkungen und Vermarktungsdauer. Hinzu kommen

Wohnfläche, Garage, Baujahr, Modernisierungen, Zustand wichtiger Bauteile, Nachbarschaft, exakte Lage, Flood Zone, Assessments oder Versorgungsfragen sowie Wasserlage und Angebot und Nachfrage im Teilmarkt.

Entscheidend ist die Interpretation. Eine gute CMA ist keine Tabelle, in der für jeden Pool, jede neue Küche oder einen zusätzlichen Garagenstellplatz automatisch derselbe Dollarbetrug angesetzt wird. Relevant ist, welchen Wert Käufer diesen Merkmalen im heutigen Markt tatsächlich beimessen. Gerade in Lee County ist das wichtig. Der Immobilienmarkt besteht aus zahlreichen Mikro-Märkten. Ein Haus in Lehigh Acres konkurriert mit anderen Objekten als ein Haus in Fort Myers, auf Fort Myers Beach oder in Estero. Selbst innerhalb von Cape Coral können zwei auf dem Papier ähnliche Häuser sehr unterschiedlich sein. Ein Objekt an einem direkten Gulf-Access-Kanal ist nicht automatisch mit einem Haus an einem Freshwater Canal vergleichbar. Brückenrestriktionen, Entfernung zum offenen Wasser, Kanalbreite, Ausrichtung, Nachbarschaft, Baualter und Zustand können die Zahlungsbereitschaft deutlich verändern.

Aktuelle Marktdaten sprechen ebenfalls für Präzision. Florida Realtors meldete für August 2026 im Cape Coral-Fort Myers MSA, das in diesem Bericht Lee County entspricht, 1.218 abgeschlossene Verkäufe von Einfamilienhäusern und einen Median-Verkaufspreis von 380.000 US-Dollar. Gegenüber August 2025 waren das Zuwächse von 2,8 beziehungsweise 2,7 Prozent. Gleichzeitig lag der durchschnittliche Zinssatz für eine 30-jährige Festzinshypothek laut Freddie Mac in der Woche vom 17. September 2026 bei 6,95 Prozent. Diese Zahlen bestimmen nicht den

Wert eines einzelnen Hauses, zeigen aber einen Markt, in dem Käufer Preis und Finanzierung genau gegeneinander abwägen.

Damit gewinnt der richtige Angebotspreis an Bedeutung. Ist eine Immobilie zu hoch angesetzt, kann sie weniger Besichtigungen erhalten, länger am Markt bleiben und mehrere Preissenkungen benötigen. Mit zunehmender Vermarktungsdauer fragen sich Käufer häufig, warum das Objekt noch nicht verkauft wurde. Die Aufmerksamkeit der ersten Wochen lässt sich später nur schwer zurückholen.

Zu niedrig anzusetzen ist ebenfalls keine Lösung. Dann besteht das Risiko, unnötig Geld liegen zu lassen. Die entscheidende Frage lautet daher nicht: „Welchen möglichst hohen Preis können wir ansetzen?“ Sondern: „Welchen Preis stützen die heute verfügbaren Marktdaten und Vergleichsobjekte?“ Angebotspreis, Marktwert und tatsächlicher Verkaufspreis sind ebenfalls nicht identisch. Den Angebotspreis kann ein Verkäufer weitgehend frei festlegen. Der

Marktwert orientiert sich daran, was informierte Käufer unter aktuellen Bedingungen zu zahlen bereit sind. Der Verkaufspreis entsteht schließlich aus dem Zusammenspiel von Objekt, Konkurrenz, Nachfrage, Finanzierung, Verhandlung und Situation des Verkäufers.

Auch AVM, CMA und Appraisal sind nicht dasselbe. Ein AVM ist eine automatisierte Schätzung. Eine CMA ist die individuelle Marktanalyse eines Brokers oder Real Estate Agents. Ein Appraisal ist eine formelle Bewertung durch einen in Florida lizenzierten oder zertifizierten Appraiser, etwa für Finanzierungszwecke.

Für Eigentümer lautet die Schlussfolgerung: Eine Online-Schätzung ist ein guter erster Blick auf den Markt. Sobald jedoch ein Verkauf, eine Preisstrategie oder eine finanzielle Entscheidung davon abhängt, liefert eine individuelle lokale Analyse Informationen, die ein automatisiertes Modell nicht vollständig erfassen kann.

Von Kevin Tremmel

Sie möchten wissen, was Ihre Immobilie im heutigen Markt heute wert sein könnte? Scannen Sie den QR-Code und fordern Sie bei Daria US Brokerage kostenlos eine individuelle Immobilienbewertung mit Comparative Market Analysis an.

Scan the QR-Code. Get your free home valuation today.

GERMAN QUALITY
NO WASTED TIME

Melina Schmelter

DARIA US BROKERAGE LLC

Contact

239-342 9051

m.schmelter@daria-us.com

1525 Hendry St, Fort Myers, FL 33901



VIKTORIA'S HOME

WE ALWAYS GO
ONE STEP FURTHER

What happens when a remarkable designer
works with the world's finest furniture?



VIKTORIA'S HOME – EUROPEAN DESIGN EXCELLENCE.

Whats happening?

The Sunshine Post Event Calendar

Searching for the next big party or perhaps a sophisticated soirée? Look no further! The Sunshine Post Culture Department has all the latest tips on where to go, who to see and what to do in and around Fort Myers. Enjoy!

Photos Source: Pexels



Fort Myers Art Walk

Downtown Fort Myers comes alive with local artists, galleries, music and a lively evening atmosphere. A nice event for adults, couples and older teens.

02

Candlelight: Tribute to the Beatles

A special live-music evening in Fort Myers featuring the music of the Beatles. A good choice for adults and older teenagers.

10

Music Walk

One of the most popular monthly traditions in downtown Fort Myers. Streets fill with live music, dancing and performers. Great for families, teenagers and adults.

16

Candlelight: Queen vs. ABBA

An evening celebrating two iconic music groups, presented by Gulf Coast Symphony.

16

Gulf Coast Youth Orchestra Fall Concert

A great opportunity to support young local musicians and enjoy an afternoon of live orchestral music.

17

Arts & Crafts Fair at Bell Tower

Local crafts, shopping and a relaxed Saturday outing for families and adults.

24



Fort Myers Oktoberfest

Downtown Fort Myers hosts a Munich-style Oktoberfest with German food, beer, live music, pretzels and stein-hoisting contests. All ages are welcome until 6 p.m.; after that it is 21+.

02
04

Cape Coral Oktoberfest

The German-American Social Club turns Cape Coral into a little piece of Germany with live bands, dancing, German food, beer and festival tents. There are also activities for families. (Fridays-Sundays)

16
24



Bargains at Rotary Park

A Saturday morning outing at Rotary Park for those who enjoy browsing and finding local bargains.

03

National Night Out

A community event at Cultural Park in Cape Coral bringing families and local law enforcement together.

03

JCPenney Kids Zone

Free children's crafts and activities at Edison Mall.

10

Fall Fest

A family-friendly fall festival with crafts, games and activities for both children and adults.

17

PRESS PLAY: A Gamer's Halloween Family Concert

A particularly fun event for kids and teens. Gulf Coast Symphony combines Halloween with video-game music, including themes from Super Mario Bros. and The Legend of Zelda, plus Halloween treats and a costume contest.

18

Halloween Spooktacular at Bell Tower

A family-friendly Halloween celebration with costumes, spooky surprises and sweet treats.

24



OctoBeerFest

An Oktoberfest-style beer festival in Fort Myers with live music, food trucks and stein-hoisting. Definitely more suited to adults and older teens.

10

Trunk or Treat & Halloween Movie – Cape Coral

Cape Coral City Hall hosts a family Halloween evening with decorated cars, candy and a Halloween movie. There is also a separate Trunk or Treat at Oasis Elementary South that evening.

23

An Evening with CAKE

Live music at Caloosa Sound for fans of the alternative-rock band CAKE.

24

Spooktacular Storytime

A Halloween-themed storytime with music and a seasonal craft for younger children.

23

Lord of the Rings Symphony Pops

The Gulf Coast Symphony performs the sweeping film music from The Lord of the Rings. A particularly nice choice for teenagers who love the movies and fantasy.

24

Little Boo Bash

A Halloween dance party designed especially for little ones ages 0–5, with costumes encouraged.

30

Ghost of the Coast Fun Run

A Halloween-themed 5K and 1-mile fun run in Fort Myers—perfect for people who would rather start Halloween morning with some exercise.

30

Symphony Pops: Horror Movies

For older teens and adults: Gulf Coast Symphony performs music from famous horror films.

30



Boo at the Farm

Southern Fresh Farms offers a farm-wide trick-or-treat experience with decorated candy stations, a pumpkin patch, animals and vendors. A great family alternative to traditional neighborhood trick-or-treating.

31

Cape Coral Bike Night

The streets around SE 47th Terrace become a gathering place for motorcycles, music, food and people. A particularly fun evening for teenagers and adults.

10

Fall Festival at Edison & Ford Winter Estates

A daytime Halloween alternative with craft vendors, food, music, pumpkins and activities. The festival runs from 9 a.m. to 4 p.m.

31

Guided Kayak Tour at Four Mile Cove

A more peaceful way to enjoy Southwest Florida’s nature as the weather begins to become more comfortable in October.

09

Haunted Walk at Calusa Nature Center

For teenagers and adults looking for something considerably scarier, the Haunted Walk takes visitors through the nature center after dark.

WE

Cape Coral Farmers Market

The market is a nice recurring addition to the calendar for fresh produce, local vendors and a relaxed Saturday morning with the family.

Sat

Halloween in Southwest Florida

Wenn die Nachbarschaft zum Leben erwacht

Für manche Familien in Fort Myers und Cape Coral beginnt Halloween nicht erst am 31. Oktober. Es beginnt Wochen – manchmal sogar Monate – vorher.

Kaum ist der September da, stehen die ersten Kürbisse vor den Haustüren. Dann kommen Skelette, Geister, Hexen und riesige Spinnen dazu. Nach und nach verwandeln sich ganz normale Häuser in kleine Gruselwelten. Und schon bald fragen sich die Nachbarn: Wer hat dieses Jahr die größte Dekoration? Wer hat die meisten Lichter? Und bei wem sind die Halloween-Geräusche am lautesten?

In manchen Wohnvierteln wird Halloween fast zu einem kleinen, freundschaftlichen Wettbewerb. Vor einem Haus stehen vielleicht nur ein paar Kürbisse und eine freundliche Vogelscheuche. Beim nächsten hängen Skelette in den Bäumen. Und dann gibt es dieses eine Haus, dessen Vorgarten aussieht, als wäre direkt eine Szene aus einem Horrorfilm entstanden – mit Nebel, blinkenden Lichtern, Musik und Figuren, die sich plötzlich bewegen, wenn man vorbeigeht. Für die Kinder wächst die Vorfreude dadurch schon lange vor Halloween. Doch irgendwann ist er da – der große Tag.

Wenn der Nachmittag langsam zum Abend wird, beginnt das große Fertigmachen. Kostüme werden herausgeholt, Gesichter geschminkt und die Aufregung steigt. Eine kleine Prinzessin, ein Superheld, eine Hexe, ein Geist oder vielleicht etwas ganz besonders Gruseliges steht plötzlich im Wohnzimmer – und aus dem Kind, das

dort gerade noch gespielt hat, ist eine Halloween-Figur geworden. Die Eltern überprüfen noch einmal den Süßigkeitsvorrat. Taschenlampen werden gesucht. Schuhe werden angezogen. Und dann öffnet sich die Haustür. Draußen fühlt sich die Nachbarschaft plötzlich ganz anders an. Die sonst so ruhigen Straßen sind voller Kinder. Gruppen ziehen von Haus zu Haus, ihre Kostüme leuchten im Licht der Veranden. Die Kleineren halten sich noch fest an der Hand von Mama oder Papa. Die größeren Kinder laufen gemeinsam mit ihren Freunden, lachen, erzählen und vergleichen ihre Kostüme. Dann kommt der vertraute Moment an der Haustür. „Trick or Treat!“ Und plötzlich wird eine Schüssel mit Süßigkeiten zum Wichtigsten auf der ganzen Welt.

Für Kinder hat es etwas Magisches, an Halloween durch die eigene Nachbarschaft zu laufen. Jedes Haus hält eine kleine Überraschung bereit. Wo gibt es Schokolade? Wer verteilt die großen Riegel? Welches Haus ist am gruseligsten dekoriert? Und wie voll kann dieser Süßigkeiten-Eimer eigentlich noch werden?

Für die Eltern bedeutet Halloween etwas anderes – aber genauso Besonderes. Sie beobachten ihre Kinder, wie sie den Weg zur Haustür hinauflaufen, klingeln und stolz diese drei kleinen Worte sagen. Sie sehen die leuchtenden Augen, hören das Lachen und erinnern sich vielleicht selbst daran, wie es sich angefühlt hat, als Halloween noch das größte Abenteuer des Jahres war. Manche Eltern begleiten ihre kleinen

Kinder den ganzen Abend. Andere sitzen vor ihrem Haus mit einer großen Schüssel voller Süßigkeiten und warten auf die nächste Gruppe kleiner Hexen, Gespenster und Superhelden. Nachbarn kommen ins Gespräch. Jemand bewundert ein Kostüm. Jemand anderes fragt, woher das riesige Skelett im Vorgarten stammt.

Menschen, die sich sonst vielleicht nur kurz beim Vorbeifahren zuwinken, stehen plötzlich gemeinsam in der Einfahrt oder sitzen auf der Veranda und unterhalten sich. Und wenn die Kinder älter werden, verändert sich auch Halloween. Teenager brauchen Mama und Papa irgendwann nicht mehr, die sie durch die Nachbarschaft begleiten. Sie ziehen mit ihren Freunden los, manchmal in aufwendigen Kostümen, manchmal in etwas Lustigem und manchmal einfach mit genügend Halloween-Stimmung, um dabei zu sein.

Sie machen Fotos, lachen zusammen und genießen es, einen Abend lang mit ihren Freunden durch die Straßen zu ziehen. Doch egal, wie alt die Kinder sind – dieses Gefühl der Vorfreude bleibt. Die Spannung vor den dekorierten Häusern. Das Lachen der Kinder irgendwo auf der Straße. Das Licht, das von den Veranden auf die Gehwege fällt. Das Rascheln der Süßigkeiten-Tüten. Und die kleine Hand, die in eine Schüssel voller Süßigkeiten greift. Vielleicht ist genau das der Grund, warum Halloween in Southwest Florida so besonders ist. Es geht nicht nur um Süßigkeiten und Kostüme. Und auch

nicht darum, wer die größte Dekoration vor dem Haus hat.

Es geht darum, dass eine ganze Nachbarschaft zum Leben erwacht. Es geht um Erinnerungen, die Kinder vielleicht noch Jahre später in sich tragen werden. Und um Eltern, die ihre Kinder jedes Jahr ein kleines Stück weiter wachsen sehen – von den Kleinen, die irgendwann müde auf dem Heimweg getragen werden müssen, bis zu den Teenagern, die später ganz selbstverständlich mit ihren Freunden alleine losziehen.

Vielleicht investieren deshalb so viele Familien so viel Zeit und Mühe in Halloween. Denn für einen Abend wird die Nachbarschaft ein kleines bisschen magischer. Die Häuser leuchten. Die Straßen füllen sich mit Lachen. Eltern werden für einen Moment selbst wieder zu Kindern. Und Kinder erleben diese ganz besondere Aufregung, von einer Haustür zur nächsten zu gehen und nie genau zu wissen, was hinter der nächsten Tür auf sie wartet. Am Ende des Abends werden die Kostüme ausgezogen und die Süßigkeiten-Eimer sind bis zum Rand gefüllt.

Doch was bleibt, sind die Erinnerungen. Und im nächsten Jahr, wenn im September die ersten Kürbisse vor einem Haus in Cape Coral oder Fort Myers auftauchen, beginnt alles wieder von vorne.

Von S. Mechalik

Ein Tag auf der Kürbisfarm

Mehr als nur einen Kürbis aussuchen

Für viele amerikanische Familien gehört im Oktober eines ganz selbstverständlich dazu: ein Besuch auf der Kürbisfarm. Was mit einer einfachen Frage beginnt – „Welchen Kürbis nehmen wir?“ – kann schnell zu einem ganzen Tag voller Familienerlebnisse werden. In Southwest Florida sorgen Farmen und Herbstfeste für ein kleines Stück Herbststimmung in Cape Coral, Fort Myers und Umgebung – auch wenn die Temperaturen noch eher an den Sommer erinnern. Und das Beste daran: Der Kürbis, den man mit nach Hause nimmt, ist eigentlich erst der Anfang.

Den perfekten Kürbis finden

Die Kinder dürfen sich ihren eigenen Kürbis aussuchen und haben dabei meistens ganz genaue Vorstellungen. Da gibt es den riesigen Kürbis, den kaum jemand tragen kann, den winzigen, der perfekt in kleine Kinderhände passt, und natürlich den etwas ungewöhnlich geformten Kürbis, den sonst niemand haben möchte – der aber für ein Kind genau deshalb der schönste von allen ist. Bevor es nach Hause geht, bietet sich natürlich ein Familienfoto mitten zwischen den Kürbissen an. Gerade diese einfachen Bilder werden später oft zu den schönsten Erinnerungen an den Herbst.

Aus dem Kürbisausflug wird ein Abenteuer

Viele Farmen in Southwest Florida bieten inzwischen weit mehr als nur Kürbisse. Bei Farmer Mike’s U-Pick in Bonita Springs können Familien Kürbisse und Sonnenblumen pflücken, eine Heuwagenfahrt unternehmen, durch ein familienfreundliches Maislabyrinth laufen und verschiedene Rutschen, Schaukeln und Hüpfangebote ausprobieren. Dazu gibt es Essen und

Getränke. Für ältere Kinder, Teenager und Erwachsene gibt es zu bestimmten Zeiten außerdem ein Spuk-Labyrinth. Das Fall Festival 2026 findet vom 26. September bis 31. Oktober statt. Auch Southern Fresh Farms in Fort Myers bietet eine andere, etwas ruhigere Art von Farm-Erlebnis. Hier können Familien eine echte Farmatmosphäre erleben, Tiere sehen und saisonale Aktivitäten genießen.

Zu Hause wird weitergemacht

Wenn der Kürbis schließlich zu Hause angekommen ist, muss der Spaß noch lange nicht vorbei sein. Ein Tisch im Garten oder auf der Terrasse wird schnell zur kleinen Halloween-Bastelstation. Jedes Familienmitglied kann seinen eigenen Kürbis gestalten.

Für kleinere Kinder:

- Kürbisse bunt anmalen
- Aufkleber und Glitzer verwenden
- Wackelaugen aufkleben
- Kleine Kürbisse in lustige Gesichter verwandeln
- Für ältere Kinder und Teenager:
- Klassische Jack-o’-Lanterns schnitzen
- Aufwendigere Muster ausprobieren
- Ein gruseliges Gesicht oder eine Lieblingsfigur gestalten
- Den Familiennamen oder ein eigenes Halloween-Motiv schnitzen

Und natürlich sollte man die Kürbiskerne nicht einfach wegwerfen.

Kürbiskerne? Auf keinen Fall wegwerfen!

Kürbiskerne sind einer der einfachsten Halloween-Snacks, die man zu Hause selbst zubereiten kann. Die Kerne vom Kürbisfleisch trennen, gründlich abspülen und gut trocknen lassen. Anschließend mit etwas geschmolzener Butter oder Olivenöl vermischen und nach Geschmack

würzen. Für die klassische Variante reichen Salz und etwas Knoblauchpulver. Wer es lieber süß mag, kann Zimt und ein wenig Zucker verwenden. Die Kürbiskerne auf einem Backblech verteilen und bei 175 °C etwa 15–20 Minuten rösten. Zwischendurch einmal oder zweimal wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind. So wird aus dem Kürbis nicht nur eine Halloween-Dekoration, sondern gleichzeitig ein leckerer Snack.

Und dann ist da natürlich noch der Kürbis selbst

Wer einen Kürbis auswählt, der sich zum Kochen eignet, kann daraus noch viel mehr machen. Zum Beispiel:

- Pumpkin Bread – amerikanisches Kürbisbrot
- Kürbismuffins
- Kürbissuppe
- Kürbispancakes
- Pumpkin Pie
- Kürbiseksekse
- Kürbis-Cheesecake

Oder man backt ein klassisches amerikanisches Pumpkin Bread, lässt Zimt, Muskatnuss und andere Gewürze durch die Küche duften und genießt dazu eine Tasse Kaffee oder heiße Schokolade.

Erinnerungen schaffen – nicht nur Dekoration

Das Schöne an einem Tag auf der Kürbisfarm ist, dass es gar nicht kompliziert sein muss. Fotos im Kürbisfeld machen. Durch das Maislabyrinth laufen. Eine Heuwagenfahrt unternehmen. Sonnenblumen pflücken. Gemeinsam etwas essen. Und natürlich darf sich jeder seinen Lieblingskürbis aussuchen. Zu Hause werden die Kürbisse gemeinsam dekoriert und die Kerne geröstet. Am Ende des Tages hat man also nicht

einfach nur eine Halloween-Dekoration gekauft. Man hat einen ganzen Oktobertag miteinander verbracht und Erinnerungen geschaffen. Und vielleicht ist genau das der schönste Teil dieser amerikanischen Herbsttradition. Der Kürbis wird irgendwann entsorgt. Die geschnitzte Halloween-Laterne wird verschwinden. Die Süßigkeiten sind irgendwann aufgegessen. Aber die Fotos, der vielleicht etwas chaotische Basteltisch, das Lachen im Maislabyrinth und die Erinnerung an einen gemeinsamen Oktobertag bleiben.

Von S. Mechalik



Fotos zur Verfügung gestellt von: S. Mechalik

Wo man in Southwest Florida Kürbisse findet

Farmer Mike’s U-Pick – Bonita Springs

26031 Morton Ave., Bonita Springs
Sept. 26–Oct. 31, 2026

Southern Fresh Farms – Fort Myers
8500 Penzance Blvd., Fort Myers

Lakes Regional Park – Fort Myers
7330 Gladiolus Drive, Fort Myers

Daria Kung Fu

Ein neuer Kampfstil oder eine Lebensweise?

Was hat Daria mit Kung Fu zu tun, wird man sich beim Lesen dieser Überschrift fragen. Aus Einschätzung dieses Autors, der seit Jänner 2022 Darianer ist und seit seiner Kindheit Kampfsport bzw. Kampfkunst betreibt, einfach alles.

Im westlichen Kulturkreis lässt der Ausdruck „Kung Fu“ häufig Bilder und Erinnerungen an spektakuläre Kampfchoreografien aus „Martial Arts“-Filmen mit Schauspielern, wie Bruce Lee, Jackie Chan und Jet Li, entstehen. Sehen wir uns zunächst an wofür „Kung Fu“ eigentlich im Chinesischen steht.

Kung Fu (korrekt nach Pinyin: Gōngfū) bedeutet sinngemäß, kontinuierliche, „harte“ Arbeit, um hohes Können bzw. Meisterschaft zu erlangen. Dieses Prinzip kann in jedem beliebigen Tätigkeitsfeld wirken und gelebt werden, von Sport, über Handwerk, Wissenschaft und Kunst bis zu Unternehmertum. Es wird im Westen gerne mit dem Begriff „Wushu“ (Pinyin: wúshù), was „Kampfkunst“ bedeutet, verwechselt bzw. gleichgesetzt. Ein berühmtes Zitat von Bruce Lee bringt es auf den Punkt.

„Ich fürchte nicht den Mann, der 10.000 Tritte einmal geübt hat, aber ich



„Ausdauer“

fürchte mich vor dem, der einen Tritt 10.000-mal geübt hat.“ Wo ist nun diese erwähnte Übereinstimmung zwischen Kung Fu und Daria zu finden?

Betrachten wir das Leitbild von Daria, sticht in Zusammenhang mit Kung Fu der Wertebereich „Exzellenz und Leistung“ hervor und reicht im Grunde auch schon aus, um Kungfu zu definieren.

Es ist kein Zufall, dass Frank Rahlf, Gründer von Daria, in seinen Vorträgen zum Thema „Power-Selling“ gerne eine Anekdote aus seiner Kindheit erzählt. In der Geschichte erinnert er sich an das für ihn damals eher langweilige Passtraining im Fußballverein. Ein Trainer, dessen Kompetenz er vor allem im Rückblick zu schätzen lernte, legte großen Wert darauf, dass die Abläufe bei jedem Training konsequent wiederholt wurden. Was ihm als Kind eintönig erschien, prägt ihn jedoch bis heute und hat ihm seine hohe Passgenauigkeit erhalten.

Kung Fu basiert für mich auf zwei Qualitäten, „Konzentration/Fokus“ und „Ausdauer“, hier als Kalligrafien meiner Lehrerin Yonghui Deistler-Yi, Mag.Art. (<https://taijiarts.at/>) dargestellt.

Oft reicht ein Blick darauf, um mich unmittelbar zum Training zu motivieren und somit den unzähligen Ablenkungen und Versuchungen des Alltags zu widerstehen. Doch wie entsteht echte, nachhaltige Motivation? Was hilft uns dabei, an einer Sache dranzubleiben und sie langfristig weiterzuverfolgen, statt nur damit anzufangen?

Die wesentlichsten Voraussetzungen für kontinuierliches Tun, ist die Entscheidung, etwas einfach mal auszuprobieren, und die Freude an der

Sache selbst. Talent ist förderlich, stellt aber keinen Garant für fortlaufenden Einsatz dar.

Im Rahmen der etablierten Daria „Young Leadership Academy“ wird neben allen anderen Werten des Daria-Leitbildes (siehe <https://daria-us.com/werte/>) auch das Prinzip von Kung Fu vermittelt. Kompetente Vorbilder aus Unternehmertum, Sport und anderen Lebensbereichen teilen ihre Erfahrungen mit den jungen Menschen der Daria-Community. Ein eigens entwickeltes Curriculum umfasst dabei Themen von Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung über Unternehmensführung bis hin zu wirtschaftlichen Fragestellungen. So wird ein Fundament geschaffen, auf dem sich Entwicklung entfalten kann. Aus Lehrlingen werden Gesellen und mit wachsender Erfahrung schließlich Meister ihres Faches.

Für mich hat sich im Rahmen meiner Persönlichkeitsentwicklung und eines ehrlichen Blicks nach innen auch gezeigt, wie wertvoll es ist, die eigenen Motivationsfaktoren zu erkennen und vor allem, sie bewusst anzunehmen. Dabei habe ich festgestellt, dass meine Leidenschaft für das Kampfkunsttraining nicht allein aus der körperlichen Herausforderung entsteht. Sie wird vor allem dadurch befeuert, dass das Training für mich eine fortwährende Erkenntnisreise mit und zu mir selbst darstellt.

Das Streben danach, als Individuum mit all meinen Facetten von meinem Umfeld angenommen zu werden, und gleichzeitig mein Wissen und Können als Lehrer weitergeben zu dürfen, vervollständigen diesen inneren Antrieb.

Ich selbst sehe mich derzeit am Übergang vom Gesellen zum Meister.

Daria bietet dafür das ideale Umfeld und den nötigen Nährboden, um durch persönliches Wachstum, das Weitergeben von Erkenntnissen und die Freude am eigenen Tun diesen Schritt zur Meisterschaft zu gehen. Dabei verstehe ich Meisterschaft nicht als Endpunkt, sondern vielmehr als einen weiteren Meilenstein auf einem Weg, der noch viele Möglichkeiten zur persönlichen und fachlichen Entwicklung bereithält.

Bruce Lee hat es so beschrieben. „Es gibt keine Limits. Es gibt nur Plateaus, und du darfst nicht dort stehen bleiben, du musst darüber hinausgehen.“

Vielleicht hat dieser Artikel deinen Blick auf Kung Fu verändert und in dir die Frage geweckt, was auch in deinem eigenen Leben möglich wäre. Wenn du diesen Gedanken weiterverfolgen möchtest, tauche in die Daria-Welt ein und entdecke deinen ganz persönlichen Meisterweg.

Von Helmuth Lauring

Fotos zur Verfügung gestellt von: Helmuth Lauring



„Konzentration/Fokus“

DO YOU WANT TO
ADVERTISE WITH US?

Whether you’re a local business, an event organizer,
or a service provider, our readers are your audience.

REACH THE HEART OF COMMUNITY
WITH THE SUNSHINE POST

Sunshine Post

HERO OF THE MONTH

Do you know someone who makes our community a better place?

Nominate your hero of the Month today and help us
shine a light on the people who truly make a difference.

Send us your suggestion at info@sunshine-post.com
Let’s celebrate the everyday heroes among us together.

We Want to
Hear from
You!

Your voice matters. At the Sunshine Post, our new Letters To the Editor section is a space for readers to share opinions, spark conversations, and respond to the stories shaping our community.

Whether you want to comment on a recent article, highlight a topic that deserves attention, or simply share your perspective – we welcome your thoughts.

Send your letter (up to 250 words) to editor@sunshine-post.com.

Alexander Zverev: Vom ewigen Finalisten zum Grand-Slam-Champion

Alexander Zverev hat das geschafft, worauf der deutsche Tennissport fast ein Jahrzehnt gewartet hat. Erst Roland Garros, dann Flushing Meadows: Der 29-Jährige gewinnt 2026 zwei Grand-Slam-Turniere und schreibt damit das wichtigste Kapitel seiner Karriere. Hinter dem Erfolg liegen Jahre voller Druck, Verletzungen, Rückschläge, persönlicher Schlagzeilen – und ein Leben, das seit seiner Kindheit von einer Krankheit begleitet wird.

Es ist der Moment, auf den Alexander Zverev so lange gewartet hat. Als der letzte Ball im Arthur Ashe Stadium ins Aus fliegt, reißt der Hamburger die Arme nach oben. US-Open-Champion. Zum ersten Mal in seiner Karriere. Wenige Monate zuvor hatte er bereits in Paris triumphiert. Zwei Grand-Slam-Titel in einer Saison – und plötzlich ist aus dem ewigen Finalisten einer der erfolgreichsten deutschen Tennisspieler der Gegenwart geworden. Im Finale von New York bezwang Zverev den amerikanischen Lokalmatadoren Ben Shelton mit 6:3, 7:6, 5:7 und 6:2. Es war sein zweiter großer Triumph des Jahres nach dem Titel bei den French Open. Vor allem aber war es eine sportliche Befreiung. Denn genau dieses Turnier hatte Zverev jahrelang verfolgt. 2020 stand er bereits im US-Open-Finale, führte gegen Dominic Thiem sogar mit zwei Sätzen, verlor die Partie aber noch. Nun hat sich der Kreis geschlossen.

Der Junge, der früh als Ausnahmeerscheinung galt
Zverev wurde am 20. April 1997 in Hamburg geboren. Tennis war ihm praktisch in die Wiege gelegt worden. Sein Vater Alexander war selbst professioneller Tennisspieler und spielte im Davis Cup für die Sowjetunion, seine Mutter Irina war ebenfalls Profi. Auch sein älterer Bruder Mischa schlug später eine erfolgreiche Laufbahn als Tennisprofi ein. Alexander galt schon als Jugendlicher als außergewöhnliches Talent. 2014 gewann er die Australian Open der Junioren und machte anschließend mit enormer Geschwindigkeit den Sprung in den Profibereich. 2016 gewann er seinen ersten ATP-Titel. Nur ein Jahr später folgte der endgültige Durchbruch: Zverev gewann unter anderem die Masters-Turniere in Rom und Montreal und etablierte sich in der Weltspitze. 2018 folgte ein weiterer Meilenstein. Bei den ATP Finals besiegte er im Finale ausgerechnet Novak Djokovic und krönte sich zum Saisonchampion. Was damals wie der Beginn einer großen Grand-Slam-Karriere aussah, sollte sich jedoch schwieriger entwickeln als erwartet.

Zverev erreichte die Weltspitze, gewann Masters-Titel und wurde zur Nummer zwei der Welt. Doch bei den vier großen Turnieren wollte der ganz große Wurf zunächst nicht gelingen.

Der Traum vom Grand Slam und der Absturz in Paris
Immer wieder stand Zverev kurz vor dem Ziel. 2020 erreichte er das US-Open-Finale. 2024 stand er im Endspiel von Roland Garros. Doch der Titel blieb ihm verwehrt. Besonders bitter wurde es 2022. Im Halbfinale der French Open gegen Rafael Nadal erlitt Zverev eine schwere Bänderverletzung am Knöchel. Die Bilder gingen um die Welt: Der Deutsche musste das Stadion auf Krücken verlassen. Seine Karriere schien plötzlich an einem Wendepunkt zu stehen. Doch Zverev kam zurück. Und vielleicht hat genau diese Erfahrung seinen heutigen Charakter als Tennisspieler geprägt. Der 1,98 Meter große Rechtshänder besitzt ohnehin einen der gefährlichsten Aufschläge der Tour. Dazu kommen seine enorme Reichweite, seine beidhändige Rückhand und eine körperliche Präsenz, die ihn gerade in langen Matches zu einem extrem unangenehmen Gegner macht. 2026 scheint nun vieles zusammenzulaufen.

Paris – der erste große Durchbruch
Bei den French Open schrieb Zverev im Frühjahr endgültig Geschichte. In Roland Garros gewann er seinen ersten Grand-Slam-Titel und wurde damit zum ersten deutschen Herrenspieler seit Boris Becker 1996, der ein Major-Turnier gewinnen konnte. Dieser Erfolg war für Zverev weit mehr als ein Pokal. Er war die Antwort auf die vielen Fragen, die ihn jahrelang begleitet hatten. Kann er ein Grand-Slam-Finale gewinnen? Kann er den Druck aushalten? Kann er in den entscheidenden Momenten sein bestes Tennis abrufen? Paris beantwortete diese Fragen mit einem klaren Ja. Zverev selbst sprach anschließend immer wieder darüber, wie wichtig es gewesen sei, wieder Freude am Tennis zu empfinden. Nach schwierigen Phasen, insbesondere rund um Wimbledon 2025, hatte er zeitweise das Gefühl gehabt, leer und ausgebrannt zu

sein. 2026 entwickelte sich dagegen zu seinem Jahr der sportlichen und mentalen Rückkehr.

Und dann kam New York
Nur wenige Monate später folgte der nächste Coup. Bei den US Open spielte Zverev mit einer Mischung aus Geduld, Kraft und mentaler Stabilität. Er musste bereits in der ersten Runde über fünf Sätze gehen und setzte sich anschließend Runde für Runde durch. Im Halbfinale besiegte er Karen Khachanov, bevor im Endspiel Ben Shelton wartete. Die Atmosphäre war elektrisierend. Shelton hatte das Publikum hinter sich, war die große amerikanische Hoffnung und wollte vor heimischem Publikum Geschichte schreiben. Doch Zverev blieb ruhig. Nach vier Sätzen war der Traum des Amerikaners beendet. Für Zverev war es der zweite Grand-Slam-Triumph innerhalb von nur 98 Tagen. Damit ist 2026 endgültig das Jahr, in dem Alexander Zverev aus dem Schatten seiner eigenen Erwartungen herausgetreten ist.

Olympia-Gold gegen Djokovic
Und dann ist da noch dieser andere Titel, der in Zverevs Karriere einen ganz besonderen Platz einnimmt. 2021 gewann er bei den Olympischen Spielen in Tokio die Goldmedaille im Einzel. Im Halbfinale bezwang er Novak Djokovic, obwohl der Serbe damals als nahezu unantastbar galt. Djokovic führte im Halbfinale sogar mit einem Satz und einem Break. Zverev drehte die Partie jedoch noch und gewann anschließend das Finale gegen Karen Khachanov. Olympisches Gold gegen Djokovic – für Zverev war das bereits vor seinen Grand-Slam-Triumphen der größte Titel seiner Karriere. Heute wirkt dieser Erfolg fast wie ein Vorgeschmack auf das, was nun Realität geworden ist.

Ein Leben mit Diabetes
Hinter dem Spitzensportler steckt allerdings auch ein Mensch, dessen Karriere von einer besonderen Herausforderung begleitet wird. Alexander Zverev leidet seit seinem vierten Lebensjahr an Typ-1-Diabetes. Lange sprach er öffentlich kaum darüber. 2022 machte er seine

Erkrankung schließlich selbst bekannt und gründete die Alexander Zverev Foundation, die unter anderem Kinder und Jugendliche mit Typ-1-Diabetes unterstützt. Für einen professionellen Tennisspieler bedeutet Diabetes eine zusätzliche Herausforderung. Training, Ernährung, Belastung und Insulin müssen ständig aufeinander abgestimmt werden. Selbst während eines Matches muss Zverev seinen Blutzucker kontrollieren und gegebenenfalls Insulin verabreichen. Seine Mutter Irina spielte dabei eine entscheidende Rolle. Als ihr Sohn bereits als Kind diagnostiziert wurde, wollte sie nicht akzeptieren, dass die Krankheit seine Träume bestimmen könnte. Ihre Haltung lässt sich auf einen einfachen Gedanken reduzieren: Die Krankheit sollte sein Leben begleiten – aber niemals sein Leben bestimmen. Heute ist genau diese Geschichte ein Teil seiner sportlichen Identität.

Endlich angekommen
Alexander Zverev ist 2026 ein anderer Spieler als noch vor einigen Jahren. Nicht unbedingt schneller. Nicht unbedingt talentierter. Aber reifer. Er selbst sagt, dass er vielleicht nicht der talentierteste Spieler der Welt sei. Doch er arbeite extrem hart. Genau diese Einstellung scheint nun Früchte zu tragen. Mit zwei Grand-Slam-Titeln in einer Saison, Olympischem Gold, mehreren Masters-Triumphen, dem ATP-Finals-Sieg und der langjährigen Zugehörigkeit zur Weltspitze hat Zverev endgültig seinen Platz in der deutschen Tennisgeschichte gefunden. Und trotzdem fühlt sich seine Geschichte nicht nach einem Ende an. Sie fühlt sich eher nach dem Beginn eines neuen Kapitels an. Denn vielleicht ist das die größte Erkenntnis dieses außergewöhnlichen Jahres: Alexander Zverev musste nicht lernen, ein anderer Tennisspieler zu werden. Er musste lernen, seinem eigenen Tennis auch dann zu vertrauen, wenn der Druck am größten ist. In Paris gewann er seinen ersten Grand Slam. In New York seinen zweiten. Und irgendwo zwischen dem Schmerz der verlorenen Finals, der schweren Verletzung, dem Leben mit Diabetes, persönlichen Rückschlägen und den großen Erfolgen ist aus dem einstigen Supertalent ein Champion geworden, der sich mit seinen zwei Grand Slam Titeln zum zweiterfolgreichsten deutschen Tennisspieler hinter Boris Becker (6 Grand Slam Titel) eingereiht hat. Alexander Zverev hat lange auf seinen Moment gewartet. 2026 hat er ihn gleich zweimal bekommen.

Von John Heinrich



Source: Pixabay

Professional Window Cleaning

Shops, offices, family homes, apartments & more

GERMAN quality standards & craftsmanship
30+ years experience • True passion & professionalism

Get in touch:
contact@spenchi.com
(239) 486-0585

Sunshine Post Series on Healthy Aging: Teil 10

„Ohne Gesundheit ist sowieso alles nichts wert.“



Fotos zur Verfügung gestellt von: Clemens Mueller

Marcell Jansen – ehemaliger Nationalspieler, HSV-Präsident und Gründer der STATICS GROUP

Er wurde zwölf Jahre lang von den besten Medizinern Deutschlands betreut – heute will er dieses Privileg jedem Mitarbeiter in Unternehmen zugänglich machen. Marcell Jansen, ehemaliger Nationalspieler, WM-Dritter und Vize-Europameister, spricht im Gespräch mit Clemens Mueller über seine Verletzungsbiografie, den mutigen Cut mit 29 Jahren – und darüber, warum er glaubt, dass jeder Mensch ein Leistungssportler des Alltags ist. Mit der STATICS GROUP hat er daraus ein System für Unternehmen gemacht.

Deine Karriere war geprägt von großen Erfolgen, aber auch von mehreren schweren Verletzungen. Was hat dir diese Zeit über den eigenen Körper beigebracht, was du als junger Spieler noch nicht wusstest?

Leistungssportler zu sein ist ein großes Privileg – die Diagnostik, die Reha, die Regeneration, all diese Ressourcen stehen dir zur Verfügung, um schnell wieder zu deiner alten Leistungsfähigkeit zu kommen. Das habe ich schon in der Jugend gelernt, nach einem Schienbeinbruch: Wie funktioniert Physiotherapie, wie werden mir Pläne auf Augenhöhe erklärt. Das war mein erster großer Impact. Und in den letzten zehn, zwanzig Jahren hat sich die Athletik im Fußball massiv weiterentwickelt – viel davon kam aus den USA, aus Leichtathletik und Football. Deutschland wurde da früher belächelt, mit den Gummibändern und komischen Athletiktrainern. Heute ist es Standard.

Du hast deine Profikarriere schon mit 29 Jahren beendet und offen gesagt, dass du das Fußballgeschäft nie geliebt, aber akzeptiert hast. Wie hast du danach eine neue berufliche Identität gefunden?

Ein Hobby zum Beruf zu machen bedeutet auch: Irgendwann ist dein Hobby weg. Ich habe mich gefragt, was mich mit Mitte, Ende zwanzig eigentlich erwartet – und gemerkt, wie dünn mein Netzwerk und meine Persönlichkeitsentwicklung abseits des Fußballs aufgestellt waren. Ich hätte locker noch zwei, drei Jahre auf Topniveau spielen können. Aber ich war nicht mehr bereit, für ein, zwei Jahre nochmal eine Emotion zu einem neuen Klub aufzubauen. Also habe ich mich für den schwierigeren Weg entschieden: nicht das Geld mitnehmen, sondern mich sofort ins neue Leben stürzen. Zehn Jahre später kann ich sagen: Es war die goldrichtige Entscheidung. Und das Schönste – ich habe mir mein Hobby zurückgeholt und noch sechseinhalb Jahre in der Oberliga gespielt. Das war die geilste Zeit, weil ich es mit einem ganz anderen Blick genießen konnte.

Wir arbeiten mit fünf Stellschrauben für langfristige Gesundheit: Bewegung, Ernährung, Schlaf, Atmung und Natur. Welcher Bereich war deine größte Baustelle – und hat sich dein Blick darauf verändert?

Bewegung und Ernährung sind für mich die eigentlichen Schlüssel. Ich hatte selbst eine Glutenunverträglichkeit, die lange nicht erkannt wurde – eine komplette Ernährungsumstellung hat entzündliche Prozesse in meinem Körper sichtbar reduziert. Aber ich bin kein Freund von Pauschallösungen. Beim Schlaf schaue ich bewusst auch auf die Ursachen. Schlaf ist extrem wichtig für

die Regeneration, aber schlechter Schlaf ist häufig auch ein Signal dafür, dass an anderer Stelle etwas nicht stimmt etwa bei Stress, Bewegung, Ernährung oder mentaler Belastung. Und Kälte, klar, das kommt aus dem Leistungssport und wird jetzt durch Eisbäder und Kryokammern auch für die breite Masse zugänglich. Aber man braucht keine Kammer – eine kalte Dusche tut es auch. Es geht um Bewusstsein: bewusst regenerieren. Ohne Regeneration keine Leistungsfähigkeit – das ist auch das Problem unserer Gesellschaft.

Du wurdest über Jahrzehnte von den besten Medizinern betreut. Was war der Moment, in dem du erkannt hast, dass eigentlich jeder Mensch diese Art von professioneller Fürsorge für Körper und Geist braucht?

Ich habe mich gefragt: Warum bekommt das eigentlich nicht jeder? Ist es ein Geldthema? Wäre nachvollziehbar, wenn es so wäre. Aber ich glaube, es ist vor allem ein Kompetenz- und Bildungsproblem – auf beiden Seiten, bei den Menschen selbst und bei den Ärzten. Ärzte sind großartig, wenn man krank ist. Aber der ganzheitliche, präventive Ansatz fehlt fast komplett. Im Leistungssport ist Prävention permanent die Frage: Wie weit bin ich von einem Gefahrenherd entfernt, und wie vermeide ich, dass ich da überhaupt reingerate? Das ist übertragbar – jeder Mensch reagiert anders auf dieselbe Ernährung, hat ein anderes Stressempfinden, eine andere Wirbelsäule. Was fehlt, ist Aufklärung auf Augenhöhe, so wie wir Sportler sie von klein auf bekommen. Und dieser messbare Fortschritt motiviert wirklich – das ist gar keine Frage der Disziplin, sondern des Erfolgserlebnisses.

Genau aus dieser Erkenntnis heraus hast du die STATICS GROUP gegründet. Was leisten STATICS BODY und STATICS MIND konkret – und warum denkt ihr beide Bereiche zusammen?

Es gibt sogar noch einen dritten Bereich: LEAD, also Führung und Verhalten. Unser Grundgedanke: Mitarbeitende sind die Leistungssportler des Unternehmens. Ein Fußballclub wie Bayern München ist auch ein Unternehmen – aber eines, das knallhart nach Performance-KPIs steuert. Ein normales Unternehmen tut das nicht. Es gibt isolierte Einzelmaßnahmen – ein bisschen Führungskräfteentwicklung, ein bisschen BGM, ein bisschen Benefits – aber kein System. Wir haben den Ansatz aus dem Spitzensport übersetzt: Messen, Verstehen, Trainieren – in den drei Säulen Body, Mind und Lead. Über hundert KPIs, aus denen wir individuelle Handlungsempfehlungen ableiten: für den Einzelnen, geschützt und persönlich, dann für Teams, dann

für die Organisation. Das ist genau die Reihenfolge, die auch im Spitzensport funktioniert – nie andersherum.

Was sagst du Menschen im Unternehmen, die mit dieser Art von Messbarkeit erstmal nicht gut umgehen können?

Das fängt mit Wertschätzung an. In dem Moment, in dem eine Führungskraft merkt – ich werde hier als Leistungssportler oder Leistungssportlerin gesehen –, öffnet sich etwas. Das Zweite: Es ist geschützt, es geht nicht darum zu zeigen, wer gut oder schlecht ist, sondern um Optimierung. Wir Leistungssportler haben unser Leben lang dieses gute Gefühl bekommen, wie man mit uns umgeht – dieser Raum, dieses Vertrauen. Das haben Arbeitnehmer meistens nie erfahren. Und dann kommt das Entscheidende: nicht alleine lassen. Eine einmalige Messung mit einem fünfzigseitigen Auswertungsbogen bringt niemandem etwas. Es braucht Begleitung, wie im Spitzensport – dann wird aus dieser Messbarkeit kein Kontrollinstrument, sondern ein Werkzeug, dem Menschen vertrauen.

Was bedeutet gesundes Altern für dich persönlich – und wie siehst du die Rolle von STATICS dabei, Menschen nicht nur heute, sondern auch in zwanzig oder dreißig Jahren gesund zu halten?

Anti-Aging gibt es nicht – es gibt nur Slow Aging. Es geht um die Qualität des Alterns: Was kann ich im Alter noch machen, weil ich vorher vorgebaut habe? Leistungssportler entwickeln dafür sehr früh ein Gefühl, weil wir uns unser ganzes Leben lang mit unserem Körper beschäftigen. Ein persönliches Beispiel: Ich habe einen Knicksenkspreizfuß, den ich nicht wegtrainieren kann. Schon vor zwanzig Jahren habe ich dafür eine entsprechende Korrektur bekommen. Natürlich hat der Leistungssport über viele Jahre Spuren hinterlassen Prävention bedeutet ja nicht, dass man Verschleiß oder Verletzungen verhindern kann. Aber man kann frühzeitig gegensteuern und versuchen, möglichst viel Beweglichkeit und Lebensqualität zu erhalten. Genau darum geht es für mich beim gesunden Altern: nicht darum, mit 60 oder 70 noch Leistungssport zu machen, sondern möglichst lange das tun zu können, was einem Freude macht. Genau da setzt STATICS an: Der Arbeitsplatz ist der ideale Ort für diese Aufklärung, weil Arbeitgeber und Mitarbeitende hier ein gemeinsames Interesse haben – beide wollen, dass der Mensch lange und gut leistungsfähig bleibt. In Würde altern, das ist am Ende das Ziel.

Von Clemens Mueller

High-Protein Steak Bowl

Frisch · sättigend · proteinreich

Extra Protein: Wenn du auf über 65 g Protein pro Bowl kommen möchtest, nimm 400 g Steak für zwei Personen und verwende Skyr statt griechischem Joghurt.

Von Dina Veronique Scheve

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 300 g Rinderfilet oder mageres Rinderhüftsteak
- 150 g Edamame
- 1 Avocado
- 150 g Erdbeeren
- 100 g Granatapfelkerne
- 150 g gemischter Blattsalat
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer & etwas Knoblauch
- optional: frische Kräuter

NÄHRWERTE CA. PRO PORTION)

- 600–650 kcal
- 55–60 g Protein
- 30–35 g Kohlenhydrate
- 25–30 g Fett

1. Für das High-Protein-Dressing: 150 g Skyr oder griechischer Joghurt, 1 EL Tahini, 1 TL Honig, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Sojasauce sowie etwas Wasser, Salz und Pfeffer cremig verrühren.
2. Das Steak in feine Streifen schneiden und in einer sehr heißen Pfanne mit wenig Öl kurz kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini und Paprika ebenfalls kurz anrösten, sodass sie noch etwas Biss behalten.
3. Blattsalat und Edamame auf zwei Bowls verteilen. Das gebratene Gemüse und die Steakstreifen darauf anrichten.
4. Je eine halbe Avocado dazugeben und mit Erdbeeren und Granatapfelkernen toppen.
5. Zum Schluss das cremige Protein-Dressing darübergerben oder separat servieren.



Fotos zur Verfügung gestellt von: Dina Veronique Scheve

Hidden Sparks Pets Looking to Shine

Nur auf englisch verfügbar

One year. Twenty-four furry faces. Twelve dogs, twelve cats—and twenty-four very different stories we’ve had the privilege of sharing with you. When Hidden Sparks first appeared in the Sunshine Post one year ago, the idea was simple: to shine a little extra light on some of the wonderful souls at the Cape Coral Animal Shelter waiting for someone to see them. Month after month, new paws found their way onto these pages, each with a different face, personality, and story—but always with the same hope of finding a place to call home.

We met playful youngsters and super seniors enjoying life at a gentler pace. Big dogs with even bigger personalities, quiet cats who needed time to reveal their softer side, cuddle experts, little adventurers, and furry friends who needed some extra care. Some stole the spotlight immediately. Others carried a quieter spark that only appeared when someone took the time to look a little closer.

Hours of Operation:
Tuesday & Thursday:
12:00–5:00 pm
Friday through Sunday:
12:00–4:00 pm
Monday & Wednesday:
Closed

Cape Coral Animal Shelter
325 SW 2nd Avenue
Cape Coral, FL 33991
More information and all adoptable animals at:
www.capecoralanimalshelter.com

And there is wonderful news: most of the dogs and cats we introduced have since found homes of their own. Behind every one of those happy endings is someone who chose adoption. Someone who made room in their home and heart and gave a shelter pet the chance to belong. To everyone who has adopted from the Cape Coral Animal Shelter — or given a homeless pet from any shelter or rescue a second chance — thank you. Every adoption matters. But the story never really ends. While one furry friend heads home, another arrives. New paws keep walking through shelter doors: young and old, big and small, outgoing and shy. They may not all appear on these pages, but each one deserves to be seen. And if you’ve visited a shelter before

without feeling that special spark, go back. The faces change, new residents arrive, and the connection you didn’t find the first time may be waiting on your next visit. Somewhere out there, your perfect match is waiting for you. There is also something exciting ahead for the Cape Coral Animal Shelter itself. Construction on its expansion will begin soon, bringing to life plans that have been carefully developed for the shelter’s future. Things may be a little busier there for a while, but once the work is complete, the result will be a wonderful step forward for the shelter, the furry guests in its care, its visitors, and the Cape Coral community. This anniversary is also our chance to say thank you to everyone at the Cape Coral Animal Shelter. Day after day, you care for those who are lost,

surrendered, overlooked, or simply haven’t met their person yet. Hidden Sparks may give a few of them some extra visibility, but you are the ones giving them care, safety, and another chance while they wait. So, have you already found your four-legged companion? If not, keep an eye on Hidden Sparks in the year ahead—or visit the Cape Coral Animal Shelter during the hours below. And if adopting isn’t possible for you right now, perhaps volunteering is. Helping hands, time, attention, and kindness can make a difference too. After one year and 24 unforgettable faces, one thing hasn’t changed: there will always be more sparks waiting to be discovered. And we’ll keep helping them shine.

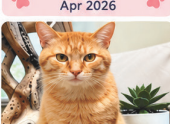
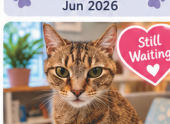
By Jennifer Hagemeister

Adopt Support Share Be the Spark!

Small Sparks Change Lives

Hidden Sparks-Cats

REAL CATS BRIGHTER TOMORROWS

 Tamerlane Oct 2025	 Moo Nov 2025	 Prancer Dec 2025
 Dara Jan 2026	 Peaches Feb 2026	 Jupiter Mar 2026
 Sarai Apr 2026	 Sophia May 2026	 Sir Chonk Jun 2026
 Puff Jul 2026	 Mothra Aug 2026	 Bella Sep 2026

Different stories. Brighter tomorrows. Hidden Sparks.

Rescue Adopt Belong

Different Dogs Brighter Tomorrows

Hidden Sparks-Dogs

 Tiana Oct 2025	 Jingle Nov 2025	 Goldie Dec 2025
 Dinghy Jan 2026	 Cenicienta Feb 2026	 Liliana Mar 2026
 Haflinger Apr 2026	 Rachel May 2026	 Sir Wiggles Jun 2026
 Cardiff Jul 2026	 Linnie Aug 2026	 Bentley Sep 2026

Small Sparks. Brighter Futures.



Sunrise. Coffee. Enjoy life. Repeat.

Freshly baked Croissants
German Bread & Rolls
Traditional Schnitzel
Home-made Angus Beef Goulash

German Cuisine
Breakfast & Lunch
Traditional Recipes
Premium Ingredients

Visit Us in Cape Coral
3512 Del Prado Blvd S Suite
104 Cape Coral, FL 33904
Phone (941) 249 3384
daria-gastro.com



GET 10% OFF
Your purchase when you
bring this coupon to:
Daria's German Bakery & Bistro

Florida, Brötchen und große Träume

Die Nicole Tundo Story

Sie wuchs in der Schweiz auf, bereiste die Welt, verliebte sich in Florida, verließ Florida, kam zurück, betrat auf der Suche nach richtig gutem Brot eine deutsche Bäckerei – und hilft heute dabei, eines der spannendsten neuen Restaurants Cape Corals aufzubauen. Das ist Nicole Tundo. Eine Frau, deren Geschichte beweist, dass die besten Karrierepläne manchmal mit der Sehnsucht nach einem vernünftigen Brötchen beginnen.

Jede große Erfolgsgeschichte wird irgendwann zu einer Geschichte über Menschen. Und nach zwei bemerkenswerten Jahren bei Daria’s German Bakery & Bistro gibt es davon inzwischen einige zu erzählen. Da war die Verwandlung von Rock’n Rolls zu Daria’s, eine stetig wachsende Auswahl deutscher Klassiker, unzählige begeisterte Gäste und eine beachtliche Sammlung an Auszeichnungen – von der Wahl zur Nr. 1 Bakery in der Caloosahatchee Region über die Aufnahme unter die Best Places to Eat in Florida bis hin zur jüngsten Krönung als Best Bistro in Cape Coral – Winner 2026. Und dann wäre da natürlich noch die mittlerweile berühmte kulinarische Forschungsreise zu „Bei Oma Kleinmann“ in Köln, bei der die Daria-Führung für das zukünftige Restaurant 14 verschiedene Schnitzel testete. Zugegeben, harte Forschungsarbeit. Aber irgendjemand musste sie schließlich erledigen.

Nun bereitet sich Daria’s auf das bislang größte Kapitel vor: Daria’s German Restaurant in der Entrada PLaza im Nordosten von Cape Coral. Dort werden ein authentisches deutsches Restaurant und eine Bäckerei mit einer zehn Meter langen Bar, einer Bühne, Live-Musik, DJs, Tanz und privaten Veranstaltungen unter einem Dach vereint. Und mittendrin in diesem neuen Kapitel: Nicole Tundo.

Nicole ist 39 Jahre alt, glücklich verheiratet und Mutter einer elfjährigen Tochter und eines sechsjährigen Sohnes. Aufgewachsen ist sie in der Schweiz, wo Wandern, Fahrradfahren, Skifahren und Eislaufen ganz selbstverständlich zu ihrer Kindheit gehörten. Auch Reisen spielte in ihrer Familie schon früh eine große Rolle – und weckte in Nicole die Neugier auf andere Länder, Kulturen und Menschen. Aus dieser Leidenschaft wurde schließlich ein Beruf. Nach der Schule absolvierte Nicole eine dreijährige kaufmännische Ausbildung in einem Reisebüro, lernte dabei Destinationen auf der ganzen Welt kennen und bekam immer wieder Gelegenheit, diese auch selbst zu entdecken. Später wechselte sie in die Versicherungsbranche – und lernte dort ihren zukünftigen Ehemann kennen.

Irgendwann tat das Paar etwas, wovon viele Menschen träumen und was deutlich weniger tatsächlich umsetzen: Beide kündigten ihre Jobs und gingen für elf Monate auf Weltreise. Eine Station sollte dabei ganz besonders in Erinnerung bleiben. Bora Bora war schon immer Nicoles absolutes Traumziel gewesen – und wurde endgültig unvergesslich, als ihr zukünftiger Mann ihr dort einen Heiratsantrag machte. Die Flitterwochen führten die beiden später auf die Malediven und nach Florida. Und dort verliebte sich Nicole ein zweites Mal – diesmal in das Lebensgefühl, das Klima, die Palmen, das Meer und die Strände. Von nun an ging es mindestens einmal im Jahr nach Florida. Irgendwann reichte Urlaub allein nicht mehr.

2017 zog die Familie nach Fort Myers. Doch Tausende Kilometer von Familie und Freunden entfernt zu leben, erwies sich als schwieriger als gedacht. Nach nur einem Jahr führte starkes Heimweh

Nicole zurück in die Schweiz. Florida allerdings dachte offenbar gar nicht daran, sie so einfach gehen zu lassen. Die Sehnsucht wurde immer größer, und nach der Geburt ihres zweiten Kindes begann die Familie schließlich mit der Planung von Florida 2.0. Im Dezember 2023 reisten sie nach Cape Coral und Fort Myers, sahen sich Unternehmen, Schulen und Häuser an und trafen ihre endgültige Entscheidung. Im April 2024 kam das E-2-Visum, im Juli folgte der Umzug.

Auch der zweite Neustart verlief nicht völlig reibungslos. Es gab organisatorische Hürden, persönliche Herausforderungen und reichlich Stress. Doch im September 2024 tauchte plötzlich ein Problem auf, das im Vergleich dazu erfreulich überschaubar wirkte. Nicole wollte richtiges Brot. Über die Instagram-Story einer Bekannten stieß sie auf Rock’n Rolls German Bakery & Bistro. Die kleine Bäckerei und ihr Angebot begeisterten sie sofort, und als Jörg „Joe“ Domscheit aus der Küche kam, kamen die beiden ins Gespräch. Dann entdeckte Nicole einen Aushang: „We are looking for you.“

Sie fragte Joe kurzerhand, ob er Mitarbeiter suche. Er bat sie, Mitte Oktober noch einmal vorbeizukommen, wenn langsam die Saison beginnen würde. Ganz so lange hielt Joe allerdings nicht durch. An einem Sonntag Anfang Oktober machte Nicole mit ihrer Familie auf dem Weg zum Strand Halt in der Bäckerei, um Brötchen zu holen. Joe erkannte sie wieder – und bot ihr spontan einen Job an. Am 16. Oktober 2024 begann dann ihr neues Abenteuer.

Die Arbeit in einer Bäckerei und Küche war für Nicole komplettes Neuland. Doch sie merkte schnell, wie viel Freude ihr diese neue Welt bereitete. Sie lernte schnell, übernahm immer mehr Verantwortung und entwickelte mit Joe eine hervorragende Zusammenarbeit. Heute ergänzen sich die beiden nahezu selbstverständlich und werden von zwei weiteren Mitarbeitern unterstützt. Gemeinsam ist daraus ein eingespieltes Team geworden, in dem meistens jeder weiß, was zu tun ist – bevor überhaupt jemand danach fragen muss.

Langweilig wird Nicoles Arbeit dabei garantiert nicht. Sie bedient Gäste an der Theke, kocht Gerichte, bereitet Sandwiches zu, backt Kuchen, entwickelt neue Kreationen und unterstützt die unzähligen täglichen Abläufe, die dafür sorgen, dass die Bakery funktioniert. Genau diese Abwechslung ist es, die sie an ihrem Job besonders liebt.

Noch wichtiger aber sind die Menschen. Durch ihre Arbeit hat Nicole Gäste aus unterschiedlichsten Ländern und Kulturen kennengelernt, ihren Geschichten zugehört und Erfahrungen mit ihnen ausgetauscht. Aus einer dieser Begegnungen entwickelte sich sogar eine enge Freundschaft. Viele andere Gäste sind inzwischen zu vertrauten Stammkunden geworden, über deren Wiedersehen sich Nicole jedes Mal aufs Neue freut. Ihr größter Lohn ist

dabei erstaunlich einfach: gutes Essen zu servieren und zuzusehen, wie Gäste glücklich, zufrieden und satt die Bakery verlassen.

Diese Philosophie hat heute noch einmal eine ganz andere Bedeutung, denn aus der kleinen Bäckerei, die Nicole einst über Instagram entdeckte, ist längst etwas Größeres geworden. Daria’s German Bakery & Bistro hat sich zu einer preisgekrönten Adresse in Cape Coral entwickelt. Joes deutsche Küche und der konsequente Anspruch an Qualität haben gleichzeitig die Grundlage für den nächsten großen Schritt geschaffen. Und an einem Publikum für deutsche Küche mangelt es in Southwest Florida ganz offensichtlich nicht. Beim traditionsreichen Cape Coral Oktoberfest gehören Klassiker wie Schnitzel und Sauerbraten neben deutscher Musik und Kultur seit Langem fest dazu. Offenbar sind Schnitzel und Palmen eine erstaunlich harmonische Kombination.

Die vielleicht größte Veränderung der vergangenen zwei Jahre betrifft allerdings Nicole selbst. Joe hat sie immer wieder gefordert und gefördert, ihr neue Aufgaben zugetraut, Verantwortung übertragen und ihr die Möglichkeit gegeben, sich weiterzuentwickeln. Für dieses Vertrauen und diese Unterstützung ist Nicole ihm sehr dankbar. Was einst völliges Neuland war, wurde Schritt für Schritt zu Erfahrung, Selbstvertrauen, Verantwortung – und schließlich zu echter Leidenschaft. Im April 2026 folgte der nächste große Meilenstein: Nicole wurde die Position als stellvertretende Leitung des zukünftigen Daria’s German Restaurant angeboten.

Für jemanden, dessen Daria-Karriere mit der Suche nach vernünftigem Brot begann, ist das eine durchaus beeindruckende Rendite auf Kohlenhydrate.

In ihrer neuen Position wird Nicole Verantwortung für Mitarbeiter und Personalführung übernehmen, den täglichen Betrieb unterstützen und mit dafür sorgen, dass das Daily Business reibungslos funktioniert. Gleichzeitig wird sie eine wichtige Ansprechpartnerin für Mitarbeiter und Gäste sein und gemeinsam mit der Betriebsleitung dafür sorgen, dass jene Qualitäts- und Servicestandards eingehalten werden, die inzwischen zu einem wesentlichen Bestandteil des Erfolgs von Daria’s geworden sind. Eigentlich hat dieser Job längst begonnen. Nicole steckt bereits mitten in den Vorbereitungen für das neue Restaurant. Sie wählt Geschirr und Besteck aus, arbeitet an Menüs und Menükarten, sucht Mitarbeiter, kontaktiert Lieferanten, holt Angebote ein und vergleicht sie. Besonders spannend findet sie dabei die Möglichkeit, von Anfang an Teil des Projekts zu sein und ein Restaurant praktisch von Grund auf mitzugestalten. Eigene Ideen ausdrücklich erwünscht.

Dabei arbeitet sie eng mit den Daria Gastro CEOs Jörg „Joe“ Domscheit und Maximilian von Garnier zusammen,

kann auf deren Unterstützung und Erfahrung zurückgreifen und gleichzeitig ihren eigenen Führungsstil weiterentwickeln. Und Nicole weiß bereits ziemlich genau, was für ein Restaurant sie mit aufbauen möchte. Für die Mitarbeiter soll es ein Arbeitsplatz sein, an den sie jeden Tag gerne kommen, an dem sie sich wertgeschätzt fühlen und motiviert sind. Für die Gäste ist das Versprechen genauso unkompliziert: Sie sollen mit einem Lächeln begrüßt werden, hervorragendes Essen und einen großartigen Service bekommen und das Restaurant zufrieden, glücklich und idealerweise mit nur noch sehr wenig Platz für ein Dessert verlassen. Oder wie Nicole ihre Philosophie selbst perfekt zusammenfasst:

„Come hungry, leave happy!“

Eine wichtige Zutat fehlt dem neuen Restaurant allerdings noch. Mehr Menschen. Daria’s baut das Team für den neuen Standort in der Entrada PLaza weiter auf. Und vielleicht ist das klassische „We’re Hiring“ diesmal gar nicht die richtige Frage. Wie wäre es stattdessen mit:

Wer möchte ins Team Nicole?

Denn diese Gelegenheit ist tatsächlich etwas Besonderes. Neue Mitarbeiter kommen nicht einfach in ein fertiges Restaurant. Sie werden dabei sein, bevor das erste Schnitzel den Weg zum Tisch findet, bevor der erste Drink über die zehn Meter lange Bar gereicht wird und bevor die erste Band die Bühne betritt. Sie bekommen die Chance, die Kultur dieses neuen Ortes vom ersten Tag an mitzuprägen – an der Seite einer Frau, die aus eigener Erfahrung weiß, wie schnell aus einer unerwarteten Gelegenheit etwas viel Größeres werden kann. Schließlich war Nicole vor weniger als zwei Jahren selbst diejenige, die in einer kleinen deutschen Bäckerei einen Zettel mit den Worten „We are looking for you“ entdeckte. Heute hilft sie dabei, genau die Menschen zu finden, die das nächste Kapitel mitschreiben werden. Und dieses Kapitel verspricht einiges.

Daria’s German Restaurant soll weit mehr werden als einfach nur ein weiteres Restaurant mit deutscher Küche. Nicoles Ziel ist es, dass der Name weit über Cape Coral hinaus bekannt wird und sich das Restaurant zu einer der herausragenden Adressen in Südwest Florida entwickelt – zu einem Ort, an dem authentisches Essen, Gastfreundschaft, Unterhaltung und ein großartiges Team unter einem Dach zusammenkommen. Es wird Schnitzel geben, inspiriert von äußerst ernsthafter Forschungsarbeit in Köln. Es wird eine Bäckerei geben, eine zehn Meter lange Bar, Live-Musik, DJs, Tanz, private Veranstaltungen und jede Menge deutsche Gastfreundschaft. Und irgendwo mittendrin wird Nicole Tundo stehen.

Eine Schweizer Weltenbummlerin, die sich gleich zweimal in Florida verliebte, zweimal den Atlantik überquerte und eines Tages auf der Suche nach gutem Brot eine kleine Bäckerei betrat – nur um dort eine völlig neue berufliche Zukunft zu entdecken. Manche Menschen planen jeden einzelnen Schritt ihrer Karriere ganz genau. Andere halten auf dem Weg zum Strand kurz an, um Brötchen zu holen. Manchmal funktioniert das offenbar sogar besser.



Puppetry in Jail

“The Art of Interviewing: Voice, Vision, Vocation”

A community exhibition of puppets created by 13 women incarcerated at Osceola County Corrections, for the purpose of practicing job interview skills: serious fun, employability, successful reintegration

Funded by a Community Impact Grant from United Arts of Central Florida, Leah Basaria and Dr. Tyler Fisher, in collaboration with Open Scene, a bilingual performing arts non-profit, used puppetry to teach job interview skills to women in jail. The puppetry project at the Osceola County Corrections Department (OCCD) enhanced their existing curriculum to prepare incarcerated individuals for successful reintegration into society. New College of Florida students Jones Hogsed and Alicia Byrne contributed to the project with creative scriptwriting and visual design. Together with Open Scene, Fisher and

co-teacher Basaria specially designed puppet-building materials for students in the carceral classroom setting to assemble as functional puppets for job interview practice. Open Scene created the parts for the puppets (of safe, soft foam, felt, and polyester) which the incarcerated students assemble, with permutable appendages, accessories, and rearrangeable facial features to facilitate meaningful self-representation. The puppets then served as the vehicle through which the students practiced job interviewing skills and techniques in a series of three workshops across three weeks.

Artistic Self-Expression & Interview Practice for Reintegration
The distinctive nature of these purpose-built puppets is key. While maintaining puppetry’s essential capacity for playfulness, these are instruments for serious fun and creative expression. They do not look like children’s toys, and, while being anthropomorphic or

human-like, they are of non-human colors, so as to avoid any racial connotations. In mock interviews for jobs, the puppets serve as an empowering extension of the self, equipping the students to overcome inhibitions, shame, and self-consciousness by speaking and gesturing through the puppet persona. Making the puppets and performing with them afford confidence-building agency. These are strategically normalizing activities, allowing students to perceive themselves as potential artists, makers, performers. The puppet, as a constructed, artificial persona or second self, promotes a greater degree of openness; the added distance relieves the pressure of the personal dimensions of job interviews (e.g. criticism regarding the interview practice is not directed at the person but can be third-person, directed at the puppet). As the students practice the social and cultural norms of the interview interaction, this critical distance also

grants them scope for critical reflection on the mock interview. The puppetry is simultaneously subjective and objective.

Following the series of workshops, the puppets the students create will be exhibited at Hart Memorial Central Library, Sep-Oct 2026. As the incarcerated students prepare to reenter society, this display of their self-portraits in puppetry presents them to the public as artful makers, creators, and performers — a positive display of anti-“mugshots,” as it were.

By Tyler Fisher

Photos courtesy of: Tyler Fisher



FREE COMMUNITY ACUPUNCTURE

Great for stress & pain | Sleep better | Feel more like yourself



Please eat 2-3 hours before a clinic, take off all jewelry except wedding rings and do not consume alcohol the night before you arrive

MONDAYS | 1:00 - 5:00 PM

Flamingo Bay Residents Association Clubhouse
4752 Curlew Drive
St. James City, FL 33956

TUESDAYS | 1:00 - 5:00 PM

Lake Kennedy Center
400 Santa Barbara Blvd
Cape Coral FL, 33991

STARTING JAN 1 HOURS ARE 1:00 - 5:00 PM

WEDNESDAYS | 1:00 - 5:00 PM

North Fort Myers Church of the Nazarene
6781 Bayshore Road
North Fort Myers, FL 33917



Offered by Acupuncturists Without Borders
www.acuwithoutborders.org
Please call or text (619) 847-9613 (Christine Cronin, Executive Director) if you have any questions.

Conversations with God

Teil 4: Wenn Arbeit zum Dienst wird - Dienst am Menschen, Demut, Würde und der tiefere Sinn unserer täglichen Arbeit

Im dritten Teil von Conversations with God sprachen Alexandra und Marty über Glauben, Arbeit, Integrität und darüber, wie unterschiedlich sich eine Berufung im Laufe des Lebens entwickeln kann. Daraus entstand ganz natürlich eine weitere Frage: Was wäre, wenn auch unsere ganz alltägliche Arbeit ein Teil unserer Berufung ist? In diesem vierten Gespräch sprechen Alexandra und Marty über Berufung, Dienst am Menschen, Demut und die Würde der Arbeit – und darüber, warum selbst eine scheinbar gewöhnliche Tätigkeit eine tiefere Bedeutung bekommen kann, wenn sie mit Glauben und dem aufrichtigen Wunsch verbunden ist, anderen zu dienen.

Alexandra:
Du hast vorhin erwähnt, dass es vielleicht nicht mehr deine Berufung im klassischen Sinne ist, Pastor zu sein, dass du Menschen aber auf eine andere Weise dienen kannst. Dabei hast du das Wort Vocation, also Berufung, verwendet. Was bedeutet Berufung für dich?

Marty:
Ich bin zum Beispiel Ehemann – aber eigentlich bin ich zuerst ein Kind Gottes. Dann bin ich Ehemann, Vater von vier Söhnen und außerdem Unternehmer. Das alles sind verschiedene Berufungen in meinem Leben. Solange meine Beziehung und meine Berufung mit Gott an erster Stelle stehen, kann ich auch ein besserer Ehemann, ein besserer Vater und ein besserer Unternehmer sein. Was Gott wirklich von uns möchte, ist, dass wir dem treu sind, was uns anvertraut wurde. Du arbeitest viel, Alexandra. Gott hat dir einen Teller gegeben, und auf diesem Teller liegt eine ganze Menge. Vielleicht kannst du nicht immer alles schaffen, was darauf liegt. Also darfst du entscheiden: Was ist wirklich wichtig, und wie kann ich durch all die Dinge, die mir anvertraut wurden, Gottes Liebe zeigen? Es gibt einen bekannten theologischen Ausspruch:

„Gott melkt die Kühe durch die Hände der Magd.“ Übertragen auf dich könnte man also sagen: Gott macht die Steuerarbeit durch dich. Gott verrichtet seine Financial-Angel-Arbeit durch dich. Du wirst zu einem Kanal, durch den Gottes Segen andere Menschen erreichen kann. Man könnte sogar jemanden betrachten, der bei McDonald’s Burger zubereitet, und sagen: Gott versorgt Menschen durch diese Person mit Essen. Normalerweise betrachten wir Arbeit nicht auf diese Weise. Aber wenn wir anfangen, sie so zu sehen, kann nahezu jede ehrliche Arbeit Bedeutung bekommen. Wenn ich verstehe, dass ich ein Kanal sein kann, durch den Gott einem anderen Menschen dient, nehme ich das, was ich tue, ernst. Genau das liebe ich an der biblischen Lehre über Berufung.

Alexandra:
Und damit sind wir eigentlich schon mitten in unserem vierten Gespräch: Wenn Arbeit zum Dienst wird. Wir sprechen heute über Dienst am Menschen, Demut, die Würde der Arbeit und gelebten Glauben. Deshalb gleich eine große Frage: Was bedeutet es für dich, anderen zu dienen?

Marty:
Dienst bedeutet für mich zunächst: Ich bin nicht der Held. Du hast vielleicht ein Problem und ich habe möglicherweise eine Lösung. Wenn meine Lösung zu deiner Situation passt, freue ich mich, ein Teil der Lösung sein zu können. Aber ich bin nicht der Held. Ich bin

nicht der Star der Show. Ich bin hier als Repräsentant Gottes und habe durch mein Unternehmen eine wirklich besondere Möglichkeit bekommen, anderen zu dienen. Und wenn wir es aus spiritueller Sicht betrachten, führt es letztlich wieder zu Ihm zurück – zu demjenigen, von dem jedes gute und vollkommene Geschenk kommt.

Alexandra:
Wie gehst du damit um, wenn jemand deine Lösung nicht annimmt? Nehmen wir zum Beispiel jemanden, der sich für ein komplett neues Dach entscheidet und zwei Jahre später zu dir kommt und sagt: „Ich wünschte, ich hätte schon vor zwei Jahren von dir gehört. Ich hätte so viel Geld sparen können.“ Was macht das persönlich mit dir?

Marty:
Manchmal schüttle ich schon den Kopf und denke: „Wirklich?“ Du gibst 30.000 Dollar für ein neues Dach aus, obwohl ich dir einen Kostenvoranschlag über 3.700 Dollar gemacht hatte? Natürlich schüttle ich manchmal den Kopf. Aber gleichzeitig verstehe ich, dass es Business ist. Diese Technologie ist für viele Menschen noch relativ neu. Roof Rejuvenation gibt es inzwischen seit einigen Jahren, und wir haben bereits sehr viele Quadratfuß Dachfläche behandelt. Trotzdem wissen viele Menschen noch gar nicht, dass diese Möglichkeit überhaupt existiert. Und natürlich verstehe ich auch, dass es das Geschäft eines Dachdeckers ist, ein neues Dach zu verkaufen. Die Menschen brauchen zunächst das Wissen, dass es Alternativen gibt. Erst dann können sie eine informierte Entscheidung treffen.

Alexandra:
Das Leben verändert sich. Die Art, wie wir Geschäfte machen, verändert sich, und auch unsere Lebensweise verändert sich. Es findet eine Entwicklung statt, und es gibt immer wieder neue Lösungen, die Menschen erst entdecken können. Was hat dich die praktische, körperliche Arbeit über Demut gelehrt?

Marty:
Ich kann nichts ohne Seinen Segen tun. Mit 58 Jahren brauche ich immer noch die körperliche Kraft, eine Leiter hoch- und wieder herunterzukommen. Ich kann mir Erfolg in keinem Bereich meines Lebens ohne Seinen Segen vorstellen. Und du merkst wahrscheinlich, dass mir dieses Thema sehr viel bedeutet. Demut entsteht, wenn du erkennst: Du kannst nicht alles allein schaffen. Du brauchst Seine Hilfe. Und du brauchst auch die Hilfe anderer Menschen. Ich glaube, ich kenne meine Grenzen ziemlich gut. Und trotzdem sagt Gott irgendwie immer wieder: „Hier ist noch ein Segen. Hier ist noch eine Möglichkeit. Hier ist die Fähigkeit, es zu schaffen.“ Diese Erkenntnis hält dich demütig.

Alexandra:
Wenn wir darüber sprechen, dass Arbeit zum Dienst wird, kann Dienst für mich sehr unterschiedliche Formen haben. Es gibt geistige und emotionale Dienstleistungen, körperliche Arbeit und professionelle Dienstleistungen. Und inzwischen leben wir sogar in einer Zeit, in der künstliche Intelligenz Dienstleistungen übernimmt. Was glaubst du, hat unsere moderne Welt über die Würde der Arbeit vergessen?

Marty:
Ich glaube, dass Menschen mit einem echten Herzen für andere auch im Business sehr erfolgreich sein können

– ganz unabhängig davon, für welchen Bereich sie sich entscheiden. Wenn du ein Unternehmen mit der Einstellung führst: „Ich bin hier, um dir mit einer Lösung zu dienen, die du wirklich gebrauchen kannst“, dann kann dich das sehr weit bringen. Wenn ich dagegen in eine Geschäftsbeziehung hineingehe und glaube, ich sei der Star der Show, interessiert das niemanden wirklich. Ich sehe heute auch, dass Menschen manchmal den einfachsten Weg wählen, anstatt diesen einen zusätzlichen Schritt zu gehen. Dabei kann genau dieser zusätzliche Schritt dazu führen, dass ein Kunde mehr Vertrauen in dich entwickelt. Wenn ein Kunde dir wirklich vertraut, liegt das häufig daran, dass du Demut gezeigt hast. Du hast nicht nur mit einem Herzen gedient, sondern auch ein Unternehmen geschaffen, das tatsächlich darauf ausgerichtet ist, anderen zu dienen.

Alexandra:
Unsere Serie heißt Conversations with God – Gespräche mit Gott. Wie können Menschen durch diese Verbindung und durch ihre eigenen Gespräche mit Gott mehr Sinn in ihre tägliche Arbeit bringen?

Marty:
Indem ich mich immer wieder daran erinnere, dass ich einem höheren Zweck diene. Ganz gleich, was ich tue: Selbst wenn ich nicht ausdrücklich über Jesus spreche, kann ich trotzdem der Weg sein, durch den Gott einem anderen Menschen hilft. Wenn ich ein Dach behandle und dadurch jemandem helfe, Geld zu sparen, kann ich darin sehen, dass Gott durch diese Arbeit wirkt. Jede geschäftliche Möglichkeit, die ich bekommen habe, kam letztlich von Ihm. Wenn ich etwas tue, gebe ich alles, was ich habe. Aber Er hat mir die Energie und die Fähigkeiten gegeben, diese Arbeit überhaupt machen zu können. Und ich glaube, etwas anderes ist ebenfalls sehr wichtig: Ganz gleich, was du tust und ganz gleich, welches Gespräch du gerade führst – mit einem Freund, einem Familienmitglied oder einem Geschäftspartner: Wenn du Hand in Hand mit Gott gehst, entstehen daraus die Demut und die Bereitschaft zu dienen, die wir brauchen. Und ich glaube, dass genau diese Eigenschaften uns auch dabei helfen, im Geschäftsleben erfolgreich zu sein.

Alexandra:
Das führt direkt zu meiner letzten Frage. Was würdest du einem Menschen sagen, der das Gefühl hat: Meine Arbeit bedeutet nichts? Manchmal erleben Menschen Wochen, Monate oder sogar Jahre, in denen sie denken: „Ich bin nicht wertvoll. Ich bekomme nichts zurück. Was ich tue, hat überhaupt keine Bedeutung.“ Was würdest du diesem Menschen sagen?

Marty:
Dann gehe ich jetzt ganz bewusst auf die spirituelle Ebene. Ich würde sagen: Schau auf das Kreuz, an dem Jesus gestorben ist. Ist Er für dich gestorben? Ja. Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass Er seinen einzigen Sohn gegeben hat. Allein deshalb besitzt du einen Wert. Dein Wert hängt nicht davon ab, welchen Beruf du hast oder was du gerade erreichst. Wenn du nichts anderes hast, dann hast du immer noch das. Auch ich habe schlechte Tage. Und manchmal sage ich mir dann:

„Okay. Ich weiß, dass Du mich liebst. Also werde ich wieder okay sein.“ Und wenn ich anschließend einem Menschen helfen kann – Mann, das ist ein gutes Gefühl. Du beschäftigst dich den ganzen Tag mit Zahlen, Alexandra. Aber damit hilfst du deinen Kunden, weil viele Menschen nicht wissen, wie sie das tun sollen, was du kannst. Du bist ein Geschenk Gottes für deine Kunden. Vielleicht betrachten sie dich nicht auf diese Weise. Aber du erbringst eine Dienstleistung, die für sie einen echten Wert hat. Denk noch einmal an das Beispiel mit McDonald’s. Ich esse eigentlich gar nicht mehr bei McDonald’s. Aber wenn ich hungrig bin, kann ich dankbar für all die Menschen sein, die dort mein Essen zubereiten. Gott versorgt mich durch diese Menschen. Und wenn ich das verstehe, behandle ich diese Menschen automatisch anders. Wenn ich meinen Blick auf Gott richte, hilft mir das deshalb nicht nur dabei, anderen besser zu dienen. Es hilft mir gleichzeitig dabei, die Arbeit und den Dienst anderer Menschen an mir stärker wertzuschätzen. Gestern wurde zum Beispiel mein Hund gepflegt. Jemand kam zu mir nach Hause und hat das für mich gemacht. Selbst etwas so Alltägliches kann ich als Geschenk Gottes betrachten. Diese Sichtweise verändert, wie du Menschen siehst – und wie du alltägliche Arbeit wahrnimmst.

Alexandra:
Das heißt also: Selbst wenn jemand seine momentane Arbeit überhaupt nicht liebt, können diese Arbeit und der Weg trotzdem einen Sinn haben?

Marty:
Absolut. Du darfst das, was du gerade tust, auch einmal nicht mögen. Es spielt keine Rolle, wo du anfängst. Der Weg ist wichtig. Denn dieser Weg kann dir helfen, irgendwann dort anzukommen, wo Gott dich letztendlich haben möchte. Deshalb sage ich den Menschen immer wieder: Arbeite einfach. Fang an. Tu es. Gott wird es segnen. Und wenn du die Möglichkeit, die du gerade hast, nicht magst, kann Er dir eine andere Möglichkeit geben. Aber beginne dort, wo du jetzt gerade bist.

Schlussgedanke
Vielleicht wird die Würde unserer Arbeit nicht durch den Titel auf unserer Visitenkarte bestimmt. Nicht durch die Höhe unseres Einkommens. Und auch nicht dadurch, wie beeindruckend unser Beruf für andere Menschen aussieht. Vielleicht beginnt sie mit einer viel einfacheren Frage: Wem kann ich heute mit dem dienen, was mir gegeben wurde? Wenn wir unsere Arbeit mit Demut, Verantwortung und Glauben tun, kann aus einer gewöhnlichen Aufgabe etwas Größeres entstehen. Arbeit kann zum Dienst werden. Und Dienst kann zu einer Art werden, unseren Glauben tatsächlich zu leben.

*Ausblick: Conversations with God – Teil 5
Im nächsten Gespräch richten Marty und Alexandra ihren Blick auf Fort Myers, Gemeinschaft und Nachbarschaft.
Dabei geht es um eine Frage, die weit über Business hinausgeht:
Was brauchen Menschen heute am meisten voneinander?*

Von Alexandra Welsch

Wer will schon ein Glückspilz sein?

„Vom Schicksal begünstigt – früher ein Schimpfwort“



Fotos zur Verfügung gestellt von: Matthias Erbacher

Im späten 18. Jahrhundert als abwertende Bezeichnung für Menschen verwendet, die völlig unerwartet und meist ohne eigene harte Arbeit zu schnellem Reichtum, Ruhm oder Status gelangt waren. Man nannte diese sozialen Aufsteiger abwertend „Emporkömmlinge“. Der pure Neid der Gesellschaft, demjenigen den plötzlichen Erfolg nicht zu gönnen. Die bildliche Zuordnung, weil Pilze im richtigen Milieu über Nacht aus dem Boden schießen... Erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts drehte sich die Verwendung hin zum Positiven und der heute bekannten Bedeutung: Jemand der unverhofft einen großen Vorteil erlangt oder heil durch ein Szenario kommt, welches ihm durchaus großen (körperlichen) Schaden zufügen hätte können.

Bedeutungswechsel im Laufe der Zeit

Doch selbst mit dieser positiven Bedeutung muss die Frage lauten: Warum gibt es so viele Mythen, Rituale und Redewendungen zu Glücksbringern? Obwohl klarer Verstand, Planung und Vorsicht gute Werkzeuge für ein

sicheres Leben sind, stößt unser Denken an Grenzen. Unser Gehirn versucht dies mit evolutionären Mechanismen zu kompensieren.

- Wo die Logik kapituliert (ich kann nicht aktiv beeinflussen, wie meine Operation verläuft), springt der Talisman/ Glücksbringer ein.
- Dazu die Verknüpfung von Beziehungen, wo es keine gibt: zu Urzeiten lernte das menschliche Gehirn durch solche Verknüpfungen zu überleben. An dem Wasserloch, wo am Ufer bereits Knochen liegen könnte Gefahr im Wasser sein. Und heute - die Entstehung von Aberglauben: Weil ich beim Sieg meiner Mannschaft diesen einen Pullover anhatte – wasche ich ihn nicht und ziehe ihn beim nächsten Spiel wieder an
- Und die Selbstwirksamkeit: Die Steigerung des Glaubens an die eigene Leistungsfähigkeit bei „Verwendung“/ dem bei-sich-tragen eines Glücksbringers

Somit ist klar, worauf die menschliche Sehnsucht nach Glücksbringern und magischem Denken beruht. Oder?

Sollte man nicht meinen, dass uns – so entwickelt wie wir sind – rein das Verständnis über diese Mechanismen ausreichen müsste... Weit gefehlt! Eines der gefragtesten Symbole in der heutigen Modewelt und Popkultur ist „Nazar“ das blaue Auge. Ein im Orient seit Jahrtausenden genutzter Glücksbringer bzw. Abwehrer von Unglück. Laut Mythologie wehrt es den „bösen Blick“ (den neidischen, missgünstigen und unheilbringenden Blick) ab und wird heute bei vielen Schmuckstücken verwendet und in unterschiedlichsten Varianten von Persönlichkeiten aus Show und Entertainment getragen. Das Verwenden von positiven Affirmationen hat es sogar zum tik-tok trend geschafft: unter dem Namen „lucky-girl-syndrom“ (oder auch „lucky-guy-syndrom“) geht es darum sich immer wieder einzureden die glücklichste Person der Welt zu sein. – Was bei nicht beeinflussbaren Ereignissen schnell „nach hinten los gehen kann“ weil die- bzw. derjenige sich dann für ihr Unglück selbst verantwortlich macht...

„Da klopfen wir mal auf Holz“, dass es funktioniert...

Da – schon wieder. Wieso denn jetzt auf Holz klopfen? Wo in vorchristlichen Kulturen die guten Geister im Baum geweckt wurden um Wünsche zu erfüllen, die bösen Geister übertönt wurden um den Wunsch nicht mitzubekommen – kommt die pragmatische (neuzeitliche) Erklärung aus der Seefahrt, wo der Kapitän an Rumpf und Mast des Schiffes geklopft hat um anhand des Tones die Stabilität zu prüfen wollen Nutzer des Rituals heute, dass sich ihre Glückssträhne fortsetzt. Und sollte einmal kein Holzschiff oder sonstiges Holz zur Verfügung stehen klopfen manche Scherzbolde ja auch an den eigenen Kopf... Bedeutet auch, dass wir in bestimmten Ritualen und Glücksbringern ganz bewußt auf schnelle oder einfache Verfügbarkeit bedacht sind. Ganz im Gegenteil zu den seltenen Phänomenen wie Sternschnuppe und vierblättriges Kleeblatt. Auch hier liegt der Grund wieder in uns selbst: Unser Gehirn hat sich ein perfekt ausbalanciertes System geschaffen: Zum Einen schnelle Verfügbarkeit für alltägliche „Kataströphchen“ bei denen niemand Zeit hat auf die Nacht und eine Sternschnuppe zu warten, sondern den kleinen Helfer zur Beruhigung nutzen kann. Zum Anderen die Seltenheit als Symbol für großen Wert. Wer etwas Seltenes findet/ sieht muss privilegiert sein und darf auf Großes hoffen. Ziemlich verwirrend muss es wohl für

jemand klingen, der die Aussage

„Hals- und Beinbruch“ gar nicht kennt! – Am Besten noch mit einem Grinsen im Gesicht zugerufen bekommt. Was soll DAS denn? Mir persönlich kommt es auch „nur“ beim zweiten Gedanken komisch vor, weil ich mit diesem Spruch als Wunsch für Glück und eine heile Rückkehr aufgewachsen bin. Doch wie kommt es dazu, das Gegenteil als Wunsch für jemanden auszusprechen? Dies stammt aus uraltem Volksglauben, dass das Schicksal ein eifersüchtiges und tückisches Wesen ist. Man glaubte, dass böse Geister, Dämonen oder Kobolde überall lauschen, um den Menschen Steine in den Weg zu legen.

Die Logik des Aberglaubens besteht darin, dass Dämonen erst darauf aufmerksam werden, wenn du jemandem viel Glück für z.B. eine Prüfung wünschst. Sie werden sofort aktiv, um das Vorhaben zu sabotieren. Wünschst du der Person jedoch eine Katastrophe wie einen Hals- und Beinbruch, wird das Schicksal quasi ausgetrickst, weil die Geister denken, das Unheil sei ohnehin schon besiegelt. Somit ziehen sie zufrieden ab und lassen das Opfer in Ruhe. Neben der psychologischen Abwehrtheorie gibt es unter Sprachwissenschaftlern eine sehr fundierte linguistische Erklärung. Demnach ist „Hals- und Beinbruch“ entstanden, weil der hebräisch-jiddischen Segensspruches „Hatzlacha u’bracha“ falsch verstanden wurde. Es bedeutet übersetzt: „Erfolg und Segen!“ Als dieser Ausdruck im 19. Jahrhundert über das jüdische Theaterwesen und die Händlersprache in den deutschsprachigen Raum gelangte, verstanden die Bürger die fremden Wörter nicht richtig. Aus dem jiddischen Klang von „Hatzlacha u’bracha“ machten die Menschen im Alltag kurzerhand das ähnlich klingende, aber drastisch deutsche „Hals- und Beinbruch“. Das Prinzip des Austricksen sorgte dann dafür, dass dieser vermeintliche “Fluch” perfekt ins Bild des Theateraberglaubens passte und übernommen wurde.

„Da drück ich euch die Daumen“ Dass der Erntedank-Braten in Deutschland gut schmeckt und der „wishbone“ an thanksgiving richtig bricht...

Von Matthias Erbacher

Exclusive Stretch Limousine

Unforgettable moments begin here

Our Packages

PRIVATE RIDE

Dinner · Night Out · City Tour

SPORT & EVENT SHUTTLE

Panthers · Buccaneers · Concerts

PARTY & CELEBRATION

Birthday · Bachelor Party · Prom Night

WEDDING & SPECIAL MOMENTS

Wedding · Gala · Engagement

DARIA

dreams come easy

Book your stretch limousine - DARIA US Travel Service - limo@daria-us.com

Ein Jahr unterwegs

– und noch lange nicht am Ziel



Source: Janet Brooks-Gerloff (1992), *On the Road to Emmaus*. Oil painting

Ein Jahr. Zwölf Monate. Unzählige Geschichten, Begegnungen, Fragen und Antworten. Ein Jahr, seit diese Zeitung zum ersten Mal erschienen ist. Damals war die erste Ausgabe noch Zukunft. Heute liegt bereits ein ganzes Jahr hinter uns. Und plötzlich stellt sich eine Frage, die größer ist als jedes Jubiläum: Was bleibt, wenn ein Jahr vergangen ist? Vielleicht ist das eine der eigentümlichsten Erfahrungen mit der Zeit. Während wir sie erleben, scheint sie langsam und manchmal sogar schwerfällig zu vergehen. Erst im Rückblick merken wir, wie schnell sie geworden ist. Ein Jahr kann sich wie ein Augenblick anfühlen – und zugleich wie ein langer Weg. Die Bibel kennt solche Wege. Einer der schönsten beginnt nicht mit einem Ziel, sondern mit einer Enttäuschung. Im Lukasevangelium begegnen uns zwei Jünger, die Jerusalem verlassen. Sie gehen nach Emmaus. Hinter ihnen liegt die Geschichte Jesu, seine Kreuzigung, seine Hoffnung – und das Ende, das sie nicht erwartet hatten. Sie gehen. Vielleicht ist das zunächst alles, was sie tun können. Sie sprechen miteinander über das, was geschehen ist. Sie versuchen, ihre Geschichte zu verstehen. Und während sie unterwegs sind, kommt ein Fremder hinzu und geht mit ihnen. Sie erkennen ihn nicht. Das ist vielleicht der bemerkenswerteste Satz der ganzen Geschichte: Jesus ist bei ihnen, aber sie wissen es nicht. Sie erzählen ihm von ihrer Enttäuschung. Sie erzählen von ihrer Hoffnung. Und sie erzählen sogar davon, dass einige Frauen am Morgen das Grab leer vorgefunden haben. Aber für sie ergibt all das noch kein Bild. Erst später werden sie verstehen. Erst später werden sie sagen: „Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete?“ Vielleicht ist das eine gute Geschichte für einen Jahrestag. Denn auch ein Jahr lässt sich als Weg betrachten. Wenn wir mitten darin stehen, erkennen wir selten, wohin er führt. Wir wissen nicht, welche Begegnung wichtig

werden wird. Wir wissen nicht, welches Wort uns im Gedächtnis bleibt. Wir wissen nicht, welche scheinbar kleine Geschichte später plötzlich Bedeutung bekommt. Erst im Rückblick beginnt sich manches zusammenzufügen.

Eine Zeitung erzählt von solchen Wegen. Hinter jeder Geschichte stehen Menschen. Hinter jedem Bericht eine Begegnung. Hinter jedem Bild ein Augenblick, der sonst vielleicht schon wieder vergangen wäre. Eine Zeitung sammelt nicht einfach Informationen. Sie hält ein Stück Zeit fest. Das ist im Grunde eine zutiefst menschliche Tätigkeit. Wir erzählen Geschichten, weil wir uns erinnern wollen. Wir erinnern uns, weil wir verstehen wollen, wer wir sind. Und wir erzählen weiter, weil wir hoffen, dass das, was uns wichtig geworden ist, nicht einfach verloren geht. Vielleicht liegt darin auch eine besondere Aufgabe einer Zeitung: Sie gibt einer Gemeinschaft ein Gedächtnis. Ein Jahr ist deshalb mehr als die Zahl zwölf. Es sind zwölf Monate gelebter Wirklichkeit. Menschen haben gefeiert und getrauert, geplant und improvisiert, neu angefangen und Abschied genommen. Manche Dinge haben sich verändert. Andere sind geblieben. Und vieles davon wird erst sichtbar, wenn man zurückschaut. Das gilt auch für unser eigenes Leben. Wir erinnern uns nicht nur an die großen Ereignisse. Manchmal sind es gerade die kleinen Dinge, die bleiben: ein Gespräch, das länger dauerte als geplant; ein Satz, den jemand im richtigen Moment gesagt hat; eine Begegnung, aus der Freundschaft wurde; ein Moment, in dem wir gespürt haben: Hier bin ich richtig. Vielleicht sind solche Augenblicke das, was ein Jahr wirklich ausmacht. Die Emmausgeschichte erzählt dabei etwas, das für den christlichen Glauben entscheidend ist: Gott begegnet dem Menschen nicht erst am Ziel. Er geht den Weg mit. Das ist ein Unterschied. Unser Denken ist häufig zielorientiert. Wir wollen ankommen. Wir wollen Ergebnisse sehen. Wir wollen wissen, wie etwas ausgeht. Wir zählen Jahre, Erfolge, Auflagen und Meilensteine. Wir fragen: Was haben wir erreicht? Der Glaube stellt eine andere Frage: Wer ist mit uns unterwegs? Das ist vielleicht die tiefere Perspektive auf ein Jubiläum. Nach einem Jahr können wir dankbar auf das schauen, was gelungen ist. Wir dürfen uns über Menschen freuen, die diese Zeitung mit Leben gefüllt haben. Über diejenigen, die geschrieben,

fotografiert, gestaltet, organisiert und gelesen haben. Über Geschichten, die Menschen zusammengebracht haben. Aber christliche Dankbarkeit bleibt nicht beim Erreichten stehen. Sie erkennt auch an, dass wir nicht alles selbst in der Hand haben. Dass manche Wege anders verlaufen als geplant. Dass manche Türen sich überraschend öffnen. Dass wir manchmal erst im Rückblick erkennen, wie gut es war, dass ein bestimmter Weg nicht so verlaufen ist, wie wir es ursprünglich wollten. Und vielleicht gehört genau das zur Hoffnung des Glaubens: Wir müssen die ganze Strecke nicht kennen, um den nächsten Schritt gehen zu können.

Ein Jubiläum lädt deshalb zum Zurückschauen ein. Aber es darf niemals nur ein Blick zurück sein. Denn eine Zeitung besteht aus Seiten. Und eine Seite ist etwas Besonderes: Sie hält Vergangenes fest und öffnet zugleich Raum für Neues. Die nächste Seite ist noch leer. Das kann beunruhigen. Es kann aber auch Hoffnung schenken. Denn eine leere Seite bedeutet: Die Geschichte ist noch nicht geschrieben. Vielleicht ist das gerade im Oktober ein passender Gedanke. Der Herbst macht sichtbar, dass Veränderung zum Leben gehört. Die Tage werden kürzer, die Blätter verändern ihre Farbe, manches zieht sich zurück. Die Natur erinnert uns daran, dass nicht alles bleiben muss, wie es ist. Aber Veränderung bedeutet nicht automatisch Verlust. Manchmal bedeutet sie Verwandlung. Auch der christliche Glaube lebt aus dieser Hoffnung. Ostern ist schließlich die große Erinnerung daran, dass selbst das, was wie ein endgültiges Ende aussieht, nicht das letzte Wort behalten muss. Die beiden Jünger auf dem Weg nach Emmaus glaubten, ihre Geschichte sei vorbei. Sie irrten sich. Am Ende kehren sie um. Sie gehen zurück nach Jerusalem. Aus Enttäuschung wird Aufbruch. Aus Rückblick wird Zukunft. Und vielleicht ist das die schönste Botschaft für einen ersten Geburtstag: Wir dürfen zurückblicken. Aber wir müssen nicht dort stehen bleiben. Ein Jahr Zeitung bedeutet deshalb vor allem: ein Jahr gemeinsamen Weges. Vielleicht haben nicht alle jede Ausgabe gelesen. Vielleicht hat nicht jeder Artikel jeden Menschen erreicht. Das muss auch nicht so sein. Eine Zeitung ist kein fertiges Monument. Sie ist ein Gesprächsangebot. Sie fragt: Was bewegt uns? Was trägt uns? Was macht uns Hoffnung? Wo müssen wir genauer

hinsehen? Und wo dürfen wir vielleicht auch einfach dankbar sein? Nach einem Jahr dürfen wir deshalb nicht nur sagen: Das haben wir geschafft. Wir dürfen vielmehr sagen: Danke, dass Sie diesen Weg mit uns gegangen sind. Danke für die Geschichten. Danke für die Gedanken. Danke für die Kritik. Danke für die Ermutigung. Danke für jede Begegnung, die aus einer Seite mehr gemacht hat als bedrucktes Papier. Und vielleicht dürfen wir am Ende sogar die Frage der Emmausjünger aufnehmen: „Brannte nicht unser Herz?“ Denn vielleicht ist das der eigentliche Maßstab für eine Zeitung – und vielleicht sogar für ein gelungenes Jahr: Nicht, wie viel wir produziert haben, sondern ob etwas davon Menschen bewegt hat. Ob ein Gedanke geblieben ist. Ob eine Geschichte Mut gemacht hat. Ob jemand sich gesehen gefühlt hat. Ob ein Wort Hoffnung gegeben hat.

Ein Jahr liegt hinter uns. Aber der Weg geht weiter. Wir wissen nicht, was die kommenden Monate bringen werden. Wir wissen nicht, welche Geschichten noch geschrieben werden, welche Menschen uns begegnen und welche Überraschungen die Zukunft bereithält. Und vielleicht ist das auch gut so. Denn christliche Hoffnung bedeutet nicht, die Zukunft bereits zu kennen. Sie bedeutet, ihr vertrauen zu können. Der Gott der Bibel ist kein Gott, der nur am Ende wartet. Er ist der Gott des Weges. Der Gott Abrahams, der aufbricht, ohne das Ziel zu kennen. Der Gott Israels, der durch die Wüste führt. Der Gott der Emmausjünger, der sich mitten auf dem Weg zu erkennen gibt. Vielleicht ist deshalb ein Jubiläum nicht in erster Linie ein Ende. Es ist ein Zwischenhalt. Ein Moment, in dem wir uns umdrehen, dankbar auf den zurückgelegten Weg schauen und dann wieder nach vorne sehen. Ein Jahr ist vergangen. Die nächste Seite wartet. Wir sind unterwegs. Und vielleicht werden wir irgendwann, wenn wir wieder zurückblicken, feststellen, dass auch auf diesem nächsten Stück Weg jemand mit uns gegangen ist, den wir zunächst gar nicht erkannt haben. Denn die Geschichte ist noch nicht zu Ende. Wir sind noch lange nicht am Ziel.

Von Tobias Leinesser

Pumpkin Bread – Amerikanisches Kürbisbrot

Ein Stück amerikanischer Herbst zum Genießen

Wenn im Oktober überall Kürbisse vor den Haustüren stehen und der Duft von Zimt und Pumpkin Spice durch die Küchen zieht, gehört Pumpkin Bread in vielen amerikanischen Familien einfach zum Herbst dazu. Das saftige Kürbisbrot ist schnell gemacht und schmeckt besonders gut zum Frühstück, zum Nachmittagskaffee oder als kleiner Snack nach dem Halloween-Süßigkeitensammeln.

Von S. Mechalik

ZUTATEN
(2 PORTIONEN)

- 220 g Mehl
- 240 g Kürbispüree (100 % Kürbis, kein Pumpkin Pie Filling)
- 200 g Zucker
- 120 ml Pflanzenöl
- 2 Eier
- 120 ml Wasser oder Milch
- 1 TL Natron
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 1½ TL Zimt
- ½ TL Muskatnuss
- ¼ TL gemahlene Nelken
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 TL Vanilleextrakt

1. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen.

2. Kürbispüree, Zucker, Öl, Eier, Wasser oder Milch und Vanilleextrakt in einer großen Schüssel gut verrühren.

3. In einer zweiten Schüssel Mehl, Natron, Backpulver, Salz, Zimt, Muskatnuss, Nelken und Ingwer vermischen.

4. Die trockenen Zutaten nach und nach zur Kürbismischung geben und nur so lange verrühren, bis alles miteinander verbunden ist. Nicht zu lange rühren – so bleibt das Brot schön saftig.

5. Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben und etwa 50–60 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob das Brot fertig ist. Wenn kein Teig mehr daran kleben bleibt, kann es aus dem Ofen.

6. Das Pumpkin Bread etwa 10–15 Minuten in der Form abkühlen lassen, anschließend herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

Halloween-Tipp
Für eine festliche Halloween-Version kann das Pumpkin Bread mit einer dünnen Frischkäseglasur verziert werden. Wer es besonders amerikanisch mag, gibt zusätzlich eine Handvoll Chocolate Chips in den Teig. Tipp: Das Brot schmeckt am nächsten Tag oft sogar noch besser, wenn sich die Gewürze richtig entfalten konnten.



Fotos zur Verfügung gestellt von: S. Mechalik

Revolutionär: Wie KI Ihren Alltag verändern kann

Künstliche Intelligenz ist keine Science-Fiction – das ist sie schon lange nicht mehr. Immer mehr Menschen nutzen KI-Tools, um alltägliche Herausforderungen zu meistern – von Wochenendausflügen über die Frage, was es zum Abendessen gibt, bis hin zur Budgetplanung. In dieser Reihe, die auf den Kenntnissen unseres Tech-Teams und erfahrener KI-Experten basiert, zeigen wir Ihnen, wie auch Sie von dieser Technologie profitieren können. *Von Marc Siewert*

Wusstest du?

Die besten KI-Prompts sind spezifisch! Spezifität = Bessere Ergebnisse!

Anstelle von: „Hilf mir beim Kochen“

Versuchen Sie: „Schnelles 30-Minuten-Abendessen für 4 Personen mit Hähnchen“

Was sind eure alltäglichen KI-Fragen?

Ob es sich um ein Rezept, ein Reise-Dilemma oder einen praktischen Tipp handelt, senden Sie uns Ihre meistgenutzten Fragen an:

info@sunshine-post.com
Betreff: “AI Prompt Submission”

Kung Fu

„Ich möchte mehr über Kung Fu erfahren. Erkläre mir die Ursprünge, verschiedene Stilrichtungen sowie die körperlichen und mentalen Prinzipien hinter dieser Kampfkunst.“

KI schlägt vor:

- Beschäftige dich mit den historischen Ursprüngen des Kung Fu in China
- Erkläre, wie verschiedene Kung-Fu-Stile entstanden sind
- Gehe auf die Bedeutung von Balance, Bewegung und Atmung ein
- Zeige, wie das Training Geduld und Konzentration fördern kann
- Erkläre, wie Kung Fu sowohl als Kampfkunst als auch als persönliche Disziplin praktiziert werden kann

Disziplin

„Ich möchte meine innere Disziplin stärken. Gib mir praktische Tipps, wie ich im Alltag konzentrierter, geduldiger, konsequenter und widerstandsfähiger werden kann.“

KI schlägt vor:

- Setze dir kleine Ziele und entwickle daraus regelmäßige Gewohnheiten
- Übe, dich jeweils auf eine Aufgabe zu konzentrieren
- Lerne Ablenkungen bewusst wahrzunehmen, bevor du ihnen nachgibst
- Nutze Sport oder Meditation, um deine mentale Disziplin zu stärken
- Konzentriere dich auf Fortschritt statt auf Perfektion

Tennisturnier

„Gib mir eine Einführung in das Tennisturnier US Open. Erkläre seine Geschichte, besondere Atmosphäre, berühmte Traditionen und warum es zu den wichtigsten Turnieren des Tennissports gehört.“

KI schlägt vor:

- Erkläre die Bedeutung der US Open innerhalb der vier Grand-Slam-Turniere
- Beleuchte die Geschichte und Entwicklung des Turniers
- Beschreibe die Atmosphäre und Traditionen des Turniers in New York
- Gehe auf die Besonderheiten des Hartplatz-Tennis ein
- Zeige, welchen körperlichen und mentalen Herausforderungen sich Profispieler stellen

Kürbiszeit

„Es ist Kürbiszeit! Gib mir kreative Ideen zum Dekorieren, Kochen und Genießen von Kürbissen im Oktober.“

KI schlägt vor:

- Schnitze einen klassischen Halloween-Kürbis oder probiere ein kreativeres Motiv
- Röste Kürbiskerne als einfachen saisonalen Snack
- Bereite Kürbissuppe, Kürbisbrot oder ein herbstliches Dessert zu
- Verwende kleine Kürbisse als natürliche Tischdekoration
- Organisiere eine Kürbis-Aktivität für die Familie oder ein gemütliches Herbsttreffen

DO YOU WANT TO ADVERTISE WITH US?

Whether you’re a local business, an event organizer, or a service provider, our readers are your audience.



WHY ADVERTISE WITH US?

- Wide and engaged readership (50.000 issues/month distributed)
- Local newspaper supporting local businesses
- Tailored options for every budget

Get in touch today at advertising@sunshine-post.com and let's create the perfect campaign for your brand!

Testimonials

My name is Ernie Durham, I am a Christian and a Navy (Combat) Veteran, a 100% Disabled man. I started receiving your wonderful newspaper and enjoyed it immensely! I, too, am an optimist and agree with your values. (Honey attracts, whereas vinegar repels in relationships! Like toxic people!) THANK YOU for giving me your kind, understanding, informative paper. As you know, there are not very optimistic things sometimes. But, we can shine in the dark like the Sun coming in the dawn!

-Ernie D.

To Katharina Kaufmann,
I enjoyed your well written article last month about downtown Ft. Myers Jimmi Melton, and I have saved it.

-Linda H.



I’m not quite sure how I got on your mailing list but this is the third publication I’ve received from you and it just makes me happy. I only wish there were more other avenues to receive positive news stories like yours. It is very appreciated!

-Rebecca J. C.

I enjoyed the first edition of the Sunshine Post and appreciate your mission. We could all use a dose of optimism in our lives and it’s refreshing to read a publication that does not address politics and the state of our world. (...)

-Phyllis D.

Die Sunshine Post feiert Meilensteine des Lebens!

Wir feiern Geburtstage, Jahrestage und besondere Momente aus unserer Community!
Wir möchten Menschen feiern, deren besondere Tage uns daran erinnern, warum Meilensteine wichtig sind. Geburtstage, Jahrestage und persönliche Erfolge markieren die Kapitel unserer gemeinsamen Geschichte. Feiern Sie hier mit gemeinsam mit uns, Freunden, Familien, Nachbarn und Kollegen, die wichtigen Momente im Leben.



- Die Sunshine Post Community wünscht alles Gute zum Geburtstag...
- Patrick Lauber

Arthur Tukan

Diana Siegel

Ria Dewi von Garnier

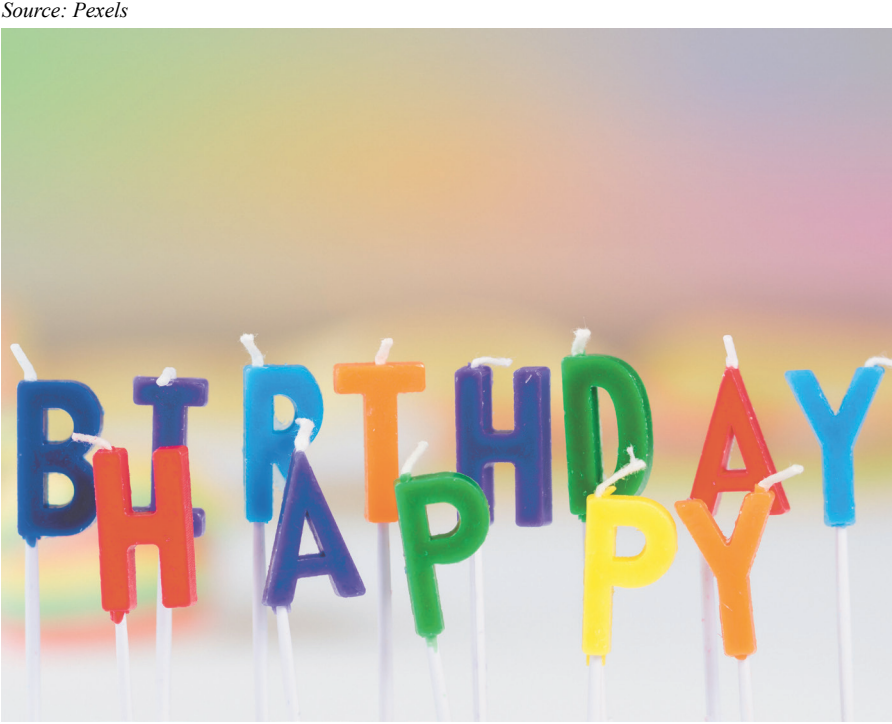
Juliane Löser

Eugen Scherer

Claudia Doniat

Maximilian Ebersberger

Matthias Tukan



Would you like to congratulate someone special?

Send us your request at

info@sunshine-post.com

and get featured in our next issue!

Subject: “Celebrating Life”





DARIA

dreams come easy



INVEST IN YOUR DREAMS

