November 2026, Ausgabe Nr.14
www.sunshine-post.com

PRSRT STD.
U.S. POSTAGE
PAID
FORT MYERS, FL
PERMIT NO. 521
ECRWSS
RESIDENTIAL CUSTOMER

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM

SUNSHINE POST

03 ZURÜCK INS LEBEN
Das Mädchen war gegangen, Emma starrte auf den Küchentisch. Sie sah auf, mit einem traurigen Lächeln, einem Ausdruck, der neu für mich war auf ihrem hübschen Gesicht.

04 KREDITGENOSSENSCHAFTEN
Eine neue Serie der Sunshine Post darüber, was es wirklich braucht, um in Florida eine Credit Union mit Lizenz des Bundesstaates zu gründen, erzählt aus der Sicht eines fiktiven Gründungsteams in Südwestflorida.

11 TAMPA BAY RAYS
Die Tampa Bay Rays haben in der Major League Baseball eine Saison hingelegt, die selbst erfahrene Baseballbeobachter überrascht haben dürfte.

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



Quelle: Pexels

Für viele Deutsche gehört Thanksgiving zu diesen typisch amerikanischen Feiertagen, die wir vor allem aus Filmen kennen. Wir sehen einen riesigen Truthahn, Pumpkin Pie, Football im Fernsehen und eine große Familie, die gemeinsam an einem festlich gedeckten Tisch sitzt. Doch wenn man eine Zeit lang in Amerika lebt, merkt man schnell, dass es an Thanksgiving eigentlich gar nicht um den Truthahn geht.

Es geht darum, nach Hause zu kommen.
Jedes Jahr am vierten Donnerstag im November machen sich Familien überall in Amerika auf den Weg zueinander. Erwachsene Kinder fahren oder fliegen nach Hause. Studenten kommen mit Taschen voller Wäsche zurück. Großeltern bringen das eine Gericht mit, das sie wahrscheinlich schon seit Jahrzehnten für diesen Tag zubereiten. Freunde werden eingeladen, denn niemand sollte Thanksgiving alleine verbringen müssen. Und für einen Tag versuchen alle, am selben Ort zu sein. Es liegen keine Geschenke unter einem Baum.

Mehr auf Seite Nr. 8 →

**Lieber auf Deutsch?
Scan here for our exclusive
digital German edition.**

Ein neues Kapitel beginnt

Liebe Leserinnen und Leser,

im vergangenen Monat haben wir einen ganz besonderen Meilenstein gefeiert: den ersten Geburtstag der Sunshine Post. Es war ein schöner Anlass, auf unseren bisherigen Weg zurückzublicken – und gleichzeitig voller Vorfreude nach vorne zu schauen.

Und nun ist es November, und wir starten gemeinsam in unser zweites Jahr.
Ein erster Geburtstag ist etwas, worauf man stolz sein darf. Gleichzeitig erinnert er uns daran, dass die schönsten Geschichten niemals wirklich zu Ende sind. Sie entwickeln sich weiter, verändern sich und führen uns zu neuen Erlebnissen. Wir möchten Ihnen auch weiterhin ein wenig Sonnenschein in den Alltag bringen – mit Geschichten, die inspirieren, Ideen, die ein Lächeln schenken, Menschen, die es kennenzulernen lohnt, und Momenten, die uns zeigen, was unsere Gemeinschaft so besonders macht.

Vor allem aber soll die Sunshine Post etwas bleiben, das wir mit Ihnen gemeinsam gestalten. Denn eine Zeitung lebt nicht allein von ihren Seiten, sondern vor allem von den Menschen, die sie lesen, unterstützen und zu einem Teil ihres Alltags machen.

Mehr auf Seite Nr. 2 →

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.



Ein neues Kapitel beginnt

Liebe Leserinnen und Leser,

im vergangenen Monat haben wir einen ganz besonderen Meilenstein gefeiert: den ersten Geburtstag der Sunshine Post. Es war ein schöner Anlass, auf unseren bisherigen Weg zurückzublicken – und gleichzeitig voller Vorfreude nach vorne zu schauen.
Und nun ist es November, und wir starten gemeinsam in unser zweites Jahr.
Ein erster Geburtstag ist etwas, worauf man stolz sein darf. Gleichzeitig erinnert er uns daran, dass die schönsten Geschichten niemals wirklich zu Ende sind. Sie entwickeln sich weiter, verändern sich und führen uns zu neuen Erlebnissen. Wir möchten Ihnen auch weiterhin ein wenig Sonnenschein in den Alltag bringen – mit Geschichten, die inspirieren, Ideen, die ein Lächeln schenken, Menschen, die es kennenzulernen lohnt, und Momenten, die uns zeigen, was unsere Gemeinschaft so besonders macht.
Vor allem aber soll die Sunshine Post etwas bleiben, das wir mit Ihnen gemeinsam gestalten. Denn eine Zeitung lebt nicht allein von ihren Seiten, sondern vor allem von den Menschen, die sie lesen, unterstützen und zu einem Teil ihres Alltags machen.
Mit Dankbarkeit, Vorfreude und vielen Ideen für die kommenden Monate schlagen wir deshalb ein neues Kapitel auf.
Vielen Dank, dass Sie unser erstes Jahr begleitet haben. Wir freuen uns darauf, auch das zweite Jahr mit Ihnen zu teilen.
Auf viele weitere Geschichten, Begegnungen und natürlich ganz viel Sonnenschein!

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.

The Kindness – Wenn Steuern zum Geschenk werden

Ein Auto zu kaufen, ist aufregend. Das richtige Modell auswählen, das passende Fahrzeug finden, sich vorstellen, wohin einen die ersten Fahrten führen werden. Ob fabrikneu oder einfach nur neu für dich – es ist schon etwas Besonderes, wenn du endlich die Schlüssel in der Hand hältst.

Dann kommt der Papierkram. Unterschriften, Zulassung, Steuern – das gehört nun einmal dazu.
Aber was, wenn sich zwischen all diesen Formalitäten eine unerwartete Gelegenheit verbirgt, etwas richtig Gutes zu tun? Und das, ohne einen einzigen Dollar mehr auszugeben.

Eine Entscheidung, von der du vielleicht noch nichts wusstest
Wohin unsere Steuergelder fließen, können wir normalerweise nicht selbst bestimmen. Sie finanzieren öffentliche Leistungen, auf die wir alle angewiesen sind. Doch manchmal dürfen wir mitentscheiden.
Florida bietet diese Gelegenheit bei fast jedem gewöhnlichen Autokauf – ob neu oder gebraucht.
Über das Florida Tax Credit Scholarship Program kannst du bis zu 105 Dollar der ohnehin fälligen staatlichen Verkaufssteuer von 6 % für Bildungsstipendien für Kinder in Florida einsetzen.
Keine zusätzliche Spende. Keine weiteren Kosten. Kein höherer Rechnungsbetrag. Schon bei einem steuerpflichtigen Kaufpreis von 1.750 Dollar sind die vollen 105 Dollar möglich. Fällt weniger staatliche Verkaufssteuer an, kannst du diesen kleineren Betrag weitergeben.
Das Geld ist ohnehin Teil deines Autokaufs. Doch Florida lässt dich entscheiden, wohin ein kleiner Teil davon fließt. Und damit kannst du einem Kind neue Türen öffnen.

Jedes Kind lernt anders
Erinnere dich an deine Schulzeit. Gab es ein Fach, das dir leichtfiel? Einen Lehrer, der dir etwas Schwieriges plötzlich verständlich machte? Oder den Moment, in dem du eine ungeahnte Begeisterung entdeckt hast?
Jetzt stell dir ein Kind vor, das diesen Moment noch nicht erlebt hat.
Kinder sind wunderbar unterschiedlich: in ihren Stärken, Interessen und darin, wie sie lernen. Was dem einen Flügel verleiht, lässt ein anderes vielleicht an sich zweifeln.
Manchmal macht das passende Lernumfeld den entscheidenden Unterschied. Nicht, weil eine Schule oder Methode grundsätzlich besser wäre, sondern weil es wichtig ist, eine Wahl zu haben.
Florida Tax Credit Scholarships eröffnen berechtigten Kindern vom Kindergarten bis zur zwölften Klasse Zugang zu teilnehmenden Privatschulen oder individuellen Bildungsprogrammen. Je nach Bildungsweg können Schulgebühren, Lernmaterialien, Lehrpläne oder Nachhilfe finanziert werden.
So kann ein Kind eine Art zu lernen finden, die wirklich zu ihm passt. Ein anderes entdeckt vielleicht erst dadurch seine Fähigkeiten und Interessen.
Und manchmal ist das größte Geschenk der Bildung keine Antwort. Sondern das Selbstvertrauen, immer weiter Fragen zu stellen.

Wenn Kinder profitieren, können Familien aufatmen
Hinter jedem Kind steht eine Geschichte. Und oft eine Familie, die mit ihren Möglichkeiten das Beste für ihr Kind erreichen möchte.
Doch etwas für sein Kind zu wollen und es sich leisten zu können, ist nicht dasselbe. Ein Stipendium kann finanziellen Druck nehmen und Familien mehr Spielraum geben, einen passenden Bildungsweg zu wählen.
Diese Entlastung ist mehr als eine Zahl auf dem Haushaltskonto. Sie kann weniger Sorgen bedeuten, mehr Luft zum Atmen und mehr Kraft für Beziehungen und gemeinsame Augenblicke.
Und das kann über die Haustür hinauswirken. Denn eine Gemeinschaft wächst auch dort, wo wir Familien unterstützen, Unterschiede anerkennen und Kindern Raum geben, sich zu entfalten.

Zwei Organisationen. Ein gemeinsames Ziel.
Du kannst zwischen zwei staatlich anerkannten gemeinnützigen Organisationen wählen: Step Up For Students und Sunshine State Kids.
Beide verwenden diese Beiträge für dasselbe Florida Tax Credit Scholarship Program. Du musst dich also nicht zwischen unterschiedlichen guten Zwecken entscheiden: Mit beiden unterstützt du Bildungschancen für Kinder in Florida.
Beim Autohändler oder bei der Abwicklung eines privaten Autokaufs beim County Tax Collector oder einer privaten Zulassungsstelle kannst du Formular DR-HS1 ausfüllen.
Organisation wählen, Betrag eintragen, unterschreiben. Fertig.
Falls dir niemand das Formular anbietet, frag danach. Eine solche Chance sollte nicht ungenutzt bleiben, nur weil niemand sie erwähnt.

Mehr als ein Autoschlüssel
Es ist ermutigend, dass Florida diesen Weg eröffnet: Kinder fördern, ohne zusätzliches Geld auszugeben oder eine weitere Verpflichtung einzugehen.
Auch 105 Dollar lösen nicht jedes Bildungsproblem. Doch sie können Teil von etwas Wertvollem werden, wenn wir diese Möglichkeit erkennen und nutzen.
Vielleicht erfährst du nie, welches Kind davon profitiert. Du siehst weder sein Klassenzimmer noch seine Bücher, weder den Augenblick, in dem es plötzlich etwas versteht, noch das Lächeln eines Elternteils, der sich ein wenig weniger Sorgen macht.
Aber all das könnte durch solche Chancen möglich werden.
Wenn du also das nächste Mal ein Auto kaufst, frag nicht nur nach den Schlüsseln.
Denk daran: Zwischen all den Formularen könnte sich die Gelegenheit verbergen, noch eine andere Tür zu öffnen – nicht für dich, sondern für ein Kind, dessen Zukunft voller Möglichkeiten steckt.

Von Jennifer Hagemeister



Fotos zur Verfügung gestellt von: Jennifer Hagemeister

Was? Bis zu 105 Dollar der staatlichen Verkaufssteuer in Florida ohne Mehrkosten für Bildungsstipendien einsetzen.

Wann? Beim Kauf eines neuen oder gebrauchten Autos in Florida, wenn staatliche Verkaufssteuer anfällt.

Wie? Formular DR-HS1 ausfüllen und Step Up For Students oder Sunshine State Kids auswählen.

Wo? Beim Autohändler, County Tax Collector oder einer privaten Zulassungsstelle.

Wichtig: Wird dir das Formular nicht angeboten, frag danach!

Offizielle Informationen: floridarevenue.com/taxes/taxesfees/Pages/sfo_hope.aspx/Pages/sfo_hope.aspx

Formular DR-HS1: floridarevenue.com/Forms_library/current/drhs1.pdf

Im Anfang war der Biss

Teil 4

Was bisher geschah:
Katie steckt in einer schweren Depression. Sie betäubt seit Jahren ihre Sinne mit Alkohol, Tabletten und ungesundem übermäßigen Essen.
Ihre Kinder Gabbi und Philip versuchen ihr Leben selbst zu managen, und vertuschen die familiäre Situation, unter der sie sehr leiden. Sie fürchten, in ein Heim gebracht zu werden und erzählen niemanden von ihren Problemen.

Nachdem Gabbi sich mit Henrys Zauberkappe mit aller Kraft Hilfe für ihre Mutter gewünscht hat, geschieht ein Wunder, und die Mutter „erwacht". Sie sucht nun einen Weg aus ihrer Misere.
Gabi vertraut sich Henrys Tante Emma an. Endlich kann sie ihren Emotionen freien Lauf lassen. Ihr Bruder Philip dagegen hat niemanden zum Reden. Er schämt sich für seine Mutter. Emma möchte der Familie helfen.

Kurus

Das Mädchen war gegangen, Emma starrte auf den Küchentisch. Sie sah auf, mit einem traurigen Lächeln, einem Ausdruck, der neu für mich war auf ihrem hübschen Gesicht. Wir sind schon ein Jahr zusammen, und ich entdecke jeden Tag neue Seiten an ihr. Sie ist mein Engel. Sie wurde mein Engel in dem Moment, als ich sie zum ersten Mal sah, im Restaurant in der Römerstraße hier in der Stadt. Was für ein glücklicher Stern hat sie in das Restaurant meines Onkels geführt und an den Tisch neben unserem. Ich werde den Moment nie vergessen, in dem sich unsere Augen zum ersten Mal trafen. „Was ist los, Schatz?" Sie schüttelte langsam ihre schönen blonden Locken, seufzte. Und erzählte mir von Gabbis Mama, Kati. Ich hörte aufmerksam zu. Mir war es glasklar. Kati war eine zutiefst unglückliche, einsame Frau. Eine Frau, die Liebe und Annahme brauchte. Sie brauchte Menschen, die sie unterstützen. Weißt du, wo ich herkomme, in meiner Heimatstadt im Iran, wenn dort jemand unglücklich ist, gehen wir hin und umarmen den Menschen. Wir laden ihn zu uns nach Hause ein. Meine Mutter würde etwas für die Frau kochen. Sie würde sich hinsetzen und ihr zuhören. Sie würde alles tun, damit es ihm besser geht. Hier in Deutschland leben so viele Menschen allein und sind allein. Jemand wohnt in einem Haus und stirbt langsam. Niemand weiß es. Wie ist das möglich? Wundern sich die Nachbarn nicht, was mit der Frau passiert ist, wenn sie sie nie sehen? Offenbar nicht. Für mich war also klar,



Kati braucht Hilfe. Ich sagte zu Emma: „Wir können sie einladen." Emma lachte, das sagst du so leicht. Sie kann nicht einmal aus dem Bett aufstehen und die Treppe hinuntergehen, um ihre Wohnung zu verlassen. Sie würde es nicht einmal tun, wenn sie könnte, weil es ihr zu peinlich wäre, dass jemand sie so sieht.
„In dem Fall gehen wir zu ihr und helfen ihr, in einen Zustand zu kommen, in dem sie sich besser fühlt. Du bist Coach, du hast schon ein paar Mal bewiesen, dass du Menschen helfen kannst. Ihr kannst du auch helfen." Emma sah mich an mit großen Augen und offenem Mund. Sie nickte langsam. „Ja, du hast recht. Genau das sollten wir tun." „Wir brauchen medizinischen Rat, und jemand, der sich mit Ernährung auskennt. Ich frage einen Freund von mir. Ich habe von einer Methode für sehr stark übergewichtige Menschen gehört, um abzunehmen. Entweder muss sie in eine Klinik, oder sie braucht jemanden bei sich zu Hause, der die Mahlzeiten nach der Diät kocht." Ich dachte, sie meint mich. „Ok, ich mache es." Emma schüttelte den Kopf: „Nein, nein, nein, ich meinte nicht dich. Du kannst nicht dreimal am Tag hingehen, sie waschen, für sie kochen und all diese Dinge. Du kennst sie nicht mal. Du hast sie noch nie getroffen." Es war mir egal, sie ist die Mutter dieses verzweifelten Mädchens. Wir bringen sie wieder in Ordnung. „Aber du weißt, mein Deutsch ist nicht so super gut. Ich bin nicht sicher, ob ich mit ihr reden kann." Emma fing an zu lachen. „Das ist eine echte Untertreibung. Dein Deutsch ist noch sehr einfach, du bist noch nicht lange genug hier, um die Sprache gut zu sprechen." „Ja, Schatz, ich werde es, und ich habe schon eine super Idee, wie ich es verbessern kann." Emma machte später an diesem Tag ein paar Telefonate und fand schließlich eine Ärztin, die bereit war, Kati aufzusuchen. Kurz nach zwei kam Gabbi mit dem Rad vorbei. Ich sah sie und sagte: „Emma ist im Laden. Geh zu ihr. Sie hat gute Nachrichten."

Ellen

Aufgeregt rannte ich in den Laden. „Hi, wie geht's, Emma?" Emma sah mich an. „Mir geht's gut. Und dir?" „Ich bin aufgeregt, heute Morgen wollte meine Mama wieder nur etwas Tee und Brot und Käse. Kein Schinken, kein Zucker, kein Honig. Gestern hatte sie nichts Süßes, und sie will auch all die Snacks nicht mehr." Ich weiß nicht, ob das gut ist, dass sie ihre Ernährung so drastisch umstellt, aber ich freue mich, dass sie sich anstrengt. Ich glaube, sie meint es wirklich ernst! Dann erzählte mir Emma von Ellen. Ellen ist eine Heilerin, sie weiß sehr viel über gesunde Ernährung und besondere Diäten. Sie urteilt nicht über Menschen. Sie hilft einfach. Und sie sieht Körper, Geist und Seele immer als Ganzes. Wenn sie zu einem Patienten geht, nimmt sie sich Zeit, ihn und sein Leiden kennenzulernen. Das klang so gut für mich, aber was kostet so etwas. Diese Heilerin macht das sicher nicht umsonst. Ich fragte Emma, wie wir das bezahlen sollen. Emma versicherte mir, ich solle mir keine Sorgen machen. Wir kriegen das hin. Meine Aufgabe ist es also, zu meiner Mama zu gehen und sie zu überzeugen, Ellen zu treffen. Ich bin so aufgeregt. Das ist eine echte Chance. Ich hoffe wirklich, dass Mama unserer Idee zustimmt. Auf dem Heimweg sehe ich Henry vorbeigehen. Er sieht mich nicht, weil er mit dem Handy in der Hand läuft, den Kopf gesenkt. Also radle ich einfach an ihm vorbei und bin schnell in unserer Strasse. Ich renne nach oben, werfe meinen Schulranzen in eine Ecke, ziehe meine Turnschuhe aus und gehe in das Zimmer meiner Mama. Sobald ich eintrete, merke ich, dass etwas anders ist. Überall auf dem Boden



liegen Taschentücher, und ihre roten, geschwollenen Augen starren mich an, schwimmend in Tränen. Ich setze mich auf den Stuhl neben dem Bett. „Mama, was ist los?" Sie sieht mich durch einen Vorhang aus Tränen an und braucht einen Moment, um zu begreifen, dass ich es bin. Sie schluchzt: „Ich versuche es wirklich, aber das ist schwer, ich kann mich kaum bewegen, ich bin so fett und so hässlich, und ich weiß nicht, wie ich da herauskomme." Ich nehme ihre Hand. Sie ist heiß und feucht. „Mama, ich weiß, dass du dich ändern willst. Und ich freue mich sehr darüber. Ich habe mit Emma gesprochen, und Emma kennt eine Heilerin, die dir helfen kann. Darf sie kommen und dich besuchen?" Mama sieht mich an. „Das bringt doch nichts?" Ich sehe sie an, jetzt unter Tränen. „Du bist meine Mama, und ich will, dass du lebst." Sie greift meine Hand und nickt. Ich radle zu Emma und bringe ihr die gute Nachricht. Sie ruft Ellen sofort an. Ellen ist ziemlich ausgebucht, sagt aber zu, am nächsten Abend nach sieben vorbeizukommen, weil sie an diesem Tag sowieso Termine in Heidelberg hat. In dieser Nacht finde ich kaum Schlaf. Jahrelang habe ich ohne Familie gelebt. Mein Bruder macht sich nur über mich lustig. Meine Mama vegetierte vor sich hin. Mein Papa ist nicht vorhanden. Jetzt habe ich eine neue Freundin. Ja, es fühlt sich an, als wäre Emma eine Freundin. Sie hilft mir, ohne etwas dafür zu verlangen. Sie hat dafür gesorgt, dass Ellen kommt. Ich habe es Philip erzählt. Sogar er scheint aufgeregt. Er hat gesagt, er sei morgen Abend dabei, wenn diese Ärztin kommt, um Mama zu besuchen.
Ich hoffe, ich bete, dass sich von jetzt an etwas ändert. Wird Ellen Mama helfen können? Es wird sehr schwer. Vielleicht hatte sie noch nie so eine dicke Patientin. Vielleicht kann sie nichts tun. Vielleicht muss Mama in eine Klinik, und dann bringen sie uns in ein Heim. Ich habe große Angst. Und Hoffnung. Beides zugleich. Da ist ein Licht am Ende des Tunnels.

Der Anfang

Die Stunden kriechen dahin. Die Minuten, sogar die Sekunden. Seit dieser Käfer mich gebissen hat, hat sich vieles geändert. Mein Leben steht Kopf. Ich weiß, ich kann nicht länger so leben. Ich habe wirklich den Willen, mich zu ändern. Ich bin es den Kindern schuldig. Und trotzdem ist es so verdammt schwer. Ich bin es gewohnt zu essen, um mich zu betäuben. Der Schmerz ist so groß. Immer wenn ich diesen Schmerz spüre, fange ich an zu essen oder zu trinken. Jetzt, wo ich mir geschworen habe, das nicht mehr zu tun, weiß ich nicht, wohin mit mir. Die Zeit vergeht so unglaublich langsam. Ich will nur dreimal am Tag essen, nicht öfter. Also schaue ich den größten Teil des Tages fern. Ich kann all diese miesen Sendungen nicht mehr sehen. Diese blöden Talkshows, sie sind langweilig. Ich muss mit jemandem reden. Ich will nicht verrückt werden. Ich bin so nutzlos. Die Kinder wollen mich nicht sehen. Na ja, wenigstens Gabbi kommt manchmal und sieht nach mir. Sie ist ein gutes Mädchen. Ich sollte ihr keine Vorwürfe machen, ich war eine wirklich schlechte Mutter. Ich weiß, ich bemitleide mich selbst, und das sollte ich nicht. Aber wie komme ich da raus? Ich hoffe, diese Frau, die heute Abend kommt, kann etwas tun. Sie wird mich wahrscheinlich ansehen und verachten. Ich bin hässlich, ich bin fett, ich bin wertlos. Warum sollte sie sich überhaupt die Mühe machen, mir zu helfen? Trotzdem, Gabbi hat versprochen, sie sei eine nette Frau. Also gebe ich ihr eine Chance. Endlich. Der Abend kommt. Ich war eingeschlafen und wache jetzt auf, als ich die Türklingel höre und dann Stimmen. Gabbis Stimme, sogar Philips Stimme, und eine Stimme, die ich noch nie gehört habe. Nach kurzer Zeit höre ich Schritte auf der Treppe, die näher kommen. Gott, ich habe Angst. Ich schwitze. Sie wird mich verurteilen, ich fürchte einen Blick voller Abscheu. Es wird schmerzhaft. Niemand hat mich seit Ewigkeiten so gesehen. Ich fühle mich so verletzlich. Warum habe ich so einer idiotischen Idee zugestimmt, einen Fremden ins Haus zu lassen? Ich muss Gabbi sagen, dass sie gehen soll, bevor sie mich sieht. Mein Puls beschleunigt sich, mein Herz rast, Schweiß tropft mir von der Stirn. NEIN! Ich will nicht, dass das passiert! Es wird so demütigend sein. NEIN! Die Tür geht auf. Gabbi, Philip und die Frau füllen mein kleines Zimmer aus. Ich fühle mich so überwältigt. Ich sehe sie mit wütenden Augen an, Gabbi sieht mich erschrocken an. „Mama, was ist los? Du siehst aus wie ein Geist. Du bist weißer als die Wand." Ich kann der Frau nicht ins Gesicht schauen. Ich drehe mein Gesicht zur Wand. Tränen laufen mir über die Wange. Ich schäme mich so. So klein. So groß zugleich. So schlecht. Ich habe keine Worte dafür. Ich höre die Tür zugehen. Vielleicht sind sie alle gegangen. Langsam drehe ich den Kopf. Ich sehe eine große, schlanke Frau mit langem braunem Haar, großen haselnussbraunen Augen, einem gütigen Blick. Statt Schminke trägt sie den Hauch eines Lächelns im Gesicht. Nicht spöttisch, nur freundlich. Freundlich und neugierig. Sie schaut mir direkt in



die Augen. „Hallo. Mein Name ist Ellen Engel. Ich bin hergekommen, weil Ihre Tochter Gabbi um Hilfe gebeten hat. Ich verstehe, Sie brauchen ein bisschen Hilfe?" „Heißen Sie wirklich Frau Engel? Sie sehen aus wie einer." Eine Perlenkette aus Lachen strömt aus ihrem Mund. „Oh, danke. Das ist sehr nett von Ihnen. Ich bin Heilerin. Ich helfe Menschen, die Quelle ihrer Probleme zu finden, ob sie körperlicher, seelischer oder geistiger Natur sind. Dann suchen wir einen Weg, das Problem zu überwinden und wieder gesund zu werden. Wie fühlen Sie sich gerade?" „Wie ich mich fühle? Ich weiß nicht. Ich..." Wie soll ich sagen, was ich fühle? Ich glaube, ich sage ihr die Wahrheit. Es spielt jetzt sowieso keine Rolle. Entweder sie kann mir helfen, oder nicht. „Also, um ehrlich zu sein, ich habe ziemlich Angst. Ich will mein Leben ändern, und gleichzeitig fühle ich mich ohnmächtig. Ich bin fett wie ein Wal, und ich kann schon lange nicht mehr für mich selbst sorgen. Ich bin abhängig von meinen Kindern. Also muss ich wohl etwas ändern und abnehmen, damit ich für mich und die Kinder sorgen kann. Doch wie soll das gehen?

Können Sie ein Wunder vollbringen, Frau Engel?

Fortsetzung folgt...
Text und Illustrationen von
Ina Rodewald

Hero of the Month

Nur auf englisch verfügbar

I am honored to nominate Algernod Lanier Washington—known to the world as the artist Plies—for the Sunshine Post Hero of the Month. While his accomplishments in the music industry are widely recognized, his most meaningful work is the unwavering commitment he maintains toward his roots in the Fort Myers and Cape Coral area. Algernod is an everyday hero who consistently uses his platform to bring hope and "higher love" to Southwest Florida. His dedication to local outreach and his vocal pride in his hometown serve as a powerful inspiration to our youth and community members alike.
He embodies the principle that true leadership is defined by the ability to rise to great heights while remaining grounded enough to lift up the neighborhood that raised you. Through his consistent support and community engagement, Algernod proves that he is not just a local icon, but a dedicated advocate for the people of this region. It is my privilege to recommend him for this honor as we celebrate those who work tirelessly to uplift others.
Sincerely,
Eretta Y. Brown

Founder, Resilient and Brave Leadership Enterprise, LLC

President, Love And Hope For Our Heroes, Inc. (501(c)(3))

713–882–2562

Warum gründet heute noch jemand eine Credit Union?

Building From Scratch

Eine neue Serie der Sunshine Post darüber, was es wirklich braucht, um in Florida eine Credit Union mit Lizenz des Bundesstaates zu gründen, erzählt aus der Sicht eines fiktiven Gründungsteams in Südwestflorida.

Vier Kaffee und eine verrückte Idee

Es ist 18:40 Uhr am Dienstag vor Thanksgiving. Die Öfen in Hanna Brandts Bäckerei in der Innenstadt von Fort Myers kühlen endlich ab. In der Vitrine liegen die Überlebenden eines langen Tages: zwei Stück Bienenstich, eine einsame Brezel und ein Kürbiskuchen, den niemand abgeholt hat. Hanna stellt vier Tassen Kaffee auf einen mehlbestäubten Tisch. Ihr gegenüber sitzt Rosa Delgado, 63, die einunddreißig Jahre lang in Cape Coral die fünfte Klasse unterrichtet hat und bis heute die Grammatik auf Speisekarten korrigiert. Neben Rosa sitzt Marcus Bell, 29, ein Softwareentwickler, der von zu Hause aus arbeitet und jeden Morgen dasselbe Mandelcroissant bestellt. Und am Ende des Tisches, die Lesebrille in die Stirn geschoben, sitzt Bruce Lindqvist, der 27 Jahre lang Finanzvorstand einer Credit Union im Norden war, bevor er sich an der Golfküste zur Ruhe setzte.

Auf Hannas Handy ist eine E-Mail von einer großen landesweiten Bank. Ihr Antrag auf einen Kredit über 40.000 Dollar für einen zweiten Ofen wurde abgelehnt. Die Entscheidung dauerte vier Minuten. Niemand hat sie je angerufen. „Elf Jahre", sagt Hanna. „Elf Jahre backe ich für diese Stadt. Jeden Christstollen, jede Hochzeitstorte. Und ein Computer in einem anderen Bundesstaat sagt in vier Minuten Nein."

Eine kurze Pause. Rosa rührt in ihrem Kaffee. „Wissen Sie", sagt sie langsam, „im Jahr 1908 hatte eine Gruppe frankokanadischer Fabrikarbeiter in New Hampshire genau dasselbe Problem. Die Banken wollten ihnen kein Geld leihen. Also haben sie ihre eigene gegründet." Marcus lacht. „Rosa, heutzutage gründet doch niemand mehr eine Bank." „Keine Bank", sagt Bruce und senkt seine Brille. „Eine Credit Union."

Am Tisch wird es still. Bruce sieht jeden von ihnen der Reihe nach an. Dann sagt er etwas, das alle später wiederholen werden, wenn die Geschichte bei der großen Eröffnung erzählt wird: „Es ist schwer. Es dauert Jahre. Und es ist eines der besten Dinge, die eine Gemeinschaft für sich selbst tun kann." Willkommen bei Building From Scratch.

Seltener als ein freier Parkplatz am Fort Myers Beach im März

Ganz unrecht hat Marcus nicht. Neue Credit Unions sind selten. Im Juni 2026 gab es in den Vereinigten Staaten 4.214 bundesweit versicherte Credit Unions. Ein Jahr zuvor waren es noch 4.370. Der größte Teil dieses Unterschieds hat nichts mit Pleiten zu tun. Es sind Fusionen: Kleinere Credit Unions schließen sich größeren an, um Kosten und Technologie zu teilen. Die Zahl der ganz neuen Credit Unions lässt sich dagegen an einer Hand abzählen. Im gesamten Jahr 2025 hat die National Credit Union Administration genau drei neue bundesstaatliche Lizenzen erteilt: eine in Houston, eine in St. Louis und eine in Santa Clara, Kalifornien.

Drei. In einem Land mit 340 Millionen Einwohnern. Hier in Florida ist die Durststrecke sogar noch länger. Seit 32 Jahren hat im Sunshine State keine einzige neue Credit Union mit einer Lizenz des Bundesstaates mehr eröffnet. Als es das letzte Mal geschah, wählten sich die meisten von uns noch mit einem piepsenden Modem ins Internet ein. In der Branche nennt man ein neu gegründetes Institut ein de novo, Lateinisch für „von Neuem". Und eine De-novo-Credit-Union ist ein bisschen wie ein frisch geschlüpftes Meeresschildkrötenbaby auf Sanibel. Nur wenige schaffen es bis zum Wasser. Diejenigen, die es schaffen, werden von allen Zuschauern begeistert angefeuert. Und jetzt kommt der Teil, der die meisten Menschen überrascht: Das System wächst trotzdem weiter. Diese 4.214 Credit Unions betreuten Mitte 2026 insgesamt 146,1 Millionen Mitglieder, 2,3 Millionen mehr als ein Jahr zuvor. Die Amerikaner wollen also ganz offensichtlich, was Credit Unions zu bieten haben. Es gibt nur kaum noch Menschen, die neue aufbauen. Genau deshalb lohnt es sich, diese Geschichte zu erzählen. Wenn Mangrove Commons es schafft, ist das nicht einfach nur eine neue Credit Union. Es ist ein kleines Stück Geschichte Floridas.

Warum der ganze Aufwand?

Zurück in der Bäckerei stellt Marcus die naheliegende Frage. „Es gibt doch schon Credit Unions in Lee County. Warum tritt man nicht einfach einer davon bei?" Bruce hat diese Frage schon oft gehört. Seine Antwort hat drei Teile. Erstens: Man kann sie auf einem leeren Blatt Papier entwerfen. Eine etablierte Credit Union schleppt Jahrzehnte an Geschichte mit sich herum: alte Computersysteme, alte Mietverträge für Filialen, alte Gewohnheiten. Eine Neugründung hat nichts davon. Wenn die Gründer wollen, dass eine Kontoeröffnung auf dem Handy nur fünf Minuten dauert, können sie es vom ersten Tag an genau so bauen. Die Leser unserer letzten Serie werden sich an Emma und ihr Sparziel „Portugal 2026" erinnern. Irgendjemand muss solche Credit Unions ja aufbauen. Warum nicht hier?

Zweitens: Man kann den Menschen dienen, die andere übersehen. Jede Gemeinschaft hat Gruppen, die durchs Raster fallen: Neuankömmlinge ohne amerikanische Kredithistorie, Gig-Worker mit schwankendem Einkommen, kleine Familienbetriebe wie Hannas Bäckerei. Eine neue Credit Union kann um diese Menschen herum aufgebaut werden, statt sie in die Regeln von jemand anderem hineinzuzwängen. Drittens: Sie gehört den Mitgliedern. Das ist der Teil, den Rosa am meisten mag. Eine Credit Union hat keine externen Aktionäre. Jedes Mitglied hat eine Stimme, egal ob es 50 Dollar oder 500.000 Dollar auf dem Sparkonto hat. Der Vorstand besteht aus Ehrenamtlichen, die von den Mitgliedern gewählt werden. Die Erträge fließen an die Mitglieder zurück, in Form von günstigeren Kreditzinsen, besseren Sparzinsen und weniger Gebühren. „Menschen helfen Menschen", sagt Rosa. „Das ist kein Werbeslogan. Das ist das Geschäftsmodell." Hanna blickt auf die Kreditabsage auf ihrem Handy und dreht es dann mit dem Display nach unten. „In Deutschland haben wir ein Wort dafür. Genossenschaft." Sie zuckt mit den Schultern. „Raiffeisen hat das 1864 mit Bauern gemacht. Wie schwer kann es schon sein?" Bruce lächelt. Er weiß ganz genau, wie schwer es ist. Genau darum geht es in den nächsten neun Ausgaben.

Warum Florida, und warum eine Lizenz des Bundesstaates?

Wenn man den perfekten Ort für die Gründung einer Credit Union entwerfen wollte, wäre Südwestflorida keine schlechte Wahl. Es kommen ständig neue Menschen hierher: Rentner aus dem Mittleren Westen, junge Familien aus dem Nordosten, Unternehmer aus Deutschland und Lateinamerika. Jeder Neuankömmling braucht einen Ort für sein Gehalt, eine Finanzierung für das Auto und irgendwann auch für ein Haus. Viele kommen ohne Bankverbindung vor Ort an. Manche haben überhaupt keine amerikanische Kredithistorie. Das ist kein Problem. Für eine neue Credit Union ist genau das ein Grund, überhaupt zu existieren.

Außerdem steht schon früh eine wichtige Entscheidung an. Eine Credit Union kann entweder von der Bundesregierung oder von ihrem Heimatstaat lizenziert werden. Mangrove Commons bleibt, wie Sie bald sehen werden, lokal.

Eine Credit Union mit einer Lizenz des Bundesstaates Florida wird nach Kapitel 657 der Florida Statutes gegründet und vom Florida Office of Financial Regulation in Tallahassee beaufsichtigt. Der Prozess beginnt mit einem formellen Antrag bei dieser Behörde auf die Genehmigung, eine Credit Union zu gründen und zu betreiben. Doch der Bundesstaat ist nicht der einzige Schiedsrichter. Bevor auch nur ein einziges Mitglied einen Dollar einzahlen kann, braucht die neue Credit Union außerdem eine bundesweite Einlagenversicherung der National Credit Union Administration. Diese Versicherung schützt die Einlagen der Mitglieder bis zu 250.000 Dollar und ist durch die volle Garantie der Regierung der Vereinigten Staaten gedeckt. Das ist dasselbe Schutzniveau, das man von jeder Bank erwartet.

Zwei Schiedsrichter. Ein Traum. Wir widmen den gesamten fünften Teil der Frage, wie die Gründer beide zufriedenstellen. Warum überhaupt der Weg über den Bundesstaat? Für eine so lokal verwurzelte Gruppe fühlt es sich einfach richtig an. Ihre Aufsichtsbehörde weiß, was eine Hurrikansaison mit der lokalen Wirtschaft macht. Sie kennt den Unterschied zwischen Lehigh Acres und Naples. Und sie ist nur einen Anruf entfernt, nicht eine ganze Zeitzone.

Die Gründer und der Weg, der vor ihnen liegt

Als der Kürbiskuchen aufgegessen ist, steht ein vorläufiger Name auf einer Serviette: Mangrove Commons Credit Union. Mangroven, erklärt Rosa, überstehen Stürme, weil ihre Wurzeln sich gegenseitig festhalten. Marcus findet, es klingt nach einem Coworking-Space. Er wird mit drei zu eins überstimmt, und genau so, erinnert ihn Rosa, funktionieren Genossenschaften.

Gründer	Wer sie sind	Was sie mitbringen
Rosa Delgado	Lehrerin im Ruhestand aus Cape Coral, 63	Vertrauen in der Gemeinde und die Geduld, Dinge zu erklären
Marcus Bell	Softwareentwickler, 29	Die Digital-first-Vision und die Sicht der Generation Z
Hanna Brandt	Bäckereibesitzerin in Fort Myers, geboren in Bayern	Die Sicht der Kleinunternehmer und den Kaffee
Bruce Lindqvist	Ehemaliger Finanzvorstand einer Credit Union	Kennt die Regeln und jedes Schlagloch auf dem Weg

In den nächsten neun Ausgaben begleiten wir Mangrove Commons von der Serviette bis zum Eröffnungstag:

1. Warum überhaupt eine gründen? (Sie sind hier)
2. Das Gründungsteam. Wer im ersten Vorstand sitzt und worauf die Aufsichtsbehörden bei den Gründern achten.
3. Der Businessplan. Der Neujahrsvorsatz, den die Aufsichtsbehörden tatsächlich lesen.
4. Der Mitgliederkreis. Die Entscheidung, für wen genau die Credit Union da ist.
5. Zwei Schiedsrichter. Die Zusammenarbeit mit dem Office of Financial Regulation und der NCUA.
6. Das Geld. Startkapital, Förderer und Zuschüsse.
7. Der Maschinenraum. Technologie, Dienstleister und die Systeme, die Mitglieder nie zu sehen bekommen.
8. Hurrikanvorsorge für die Bilanz. Compliance und Risikomanagement.
9. Feuerwerk mit kleinem Budget. Marketing für ein Institut, von dem noch niemand gehört hat.
10. Der Eröffnungstag. Und die ersten tausend Tage danach.

Doch jede Credit Union in Amerika, auch die Riesen mit Milliarden an Vermögen, hat genau so angefangen: mit ein paar Nachbarn an einem Tisch, die beschlossen haben, dass sie es gemeinsam besser machen können.

Von FTF

Werkzeugkasten für Gründer: Wer ist wer bei der Gründung einer Credit Union in Florida

- Florida Office of Financial Regulation (OFR): erteilt die Lizenz des Bundesstaates und beaufsichtigt diese Credit Unions nach Kapitel 657 der Florida Statutes.
- National Credit Union Administration (NCUA): stellt die bundesweite Einlagenversicherung bereit und schützt Mitgliedereinlagen bis zu 250.000 Dollar.
- Die Gründergruppe: die ehrenamtlichen Gründer, die den Plan erstellen, den ersten Vorstand gewinnen und den Antrag unterschreiben.
- Der Mitgliederkreis (Field of Membership): die festgelegte Gruppe von Menschen, der die Credit Union dienen darf. (Mehr dazu in Teil 4.)

Meilenstein-Tracker

Erledigt: Serviettenskizze (Schritt 1 von 10)
Als Nächstes: Gründungsteam
Noch vor uns: Businessplan · Mitgliederkreis · Lizenzantrag · Kapital · Technologie · Compliance · Launch-Marketing · Eröffnungstag

In unserer nächsten Ausgabe: Mangrove Commons braucht einen Vorstand, und Bruce hat eine Liste mit Fragen, die Marcus ziemlich nervös macht. Wer darf mit am Tisch sitzen, und was wollen die Aufsichtsbehörden über die Menschen wissen, die ein Finanzinstitut gründen? Mehr dazu im Dezember.

Mythos und Wirklichkeit

Mythos: „Man muss Millionär sein, um eine Credit Union zu gründen."
Wirklichkeit: Credit Unions wurden schon immer von ganz normalen Menschen gegründet: Fabrikarbeitern, Bauern, Lehrern, Nachbarn. Man braucht ernsthaftes Kapital, einen soliden Plan und viel Geduld. Aber die wichtigste Zutat hat sich nie geändert: Menschen, die bereit sind zusammenzuarbeiten. (Woher das Geld tatsächlich kommt, ist Thema von Teil 6.)



Source: Perxels

More than Numbers

„Steuerlich absetzbar“ bedeutet nicht „kostenlos“

Wie kluge Unternehmer entscheiden, ob sich eine Ausgabe wirklich lohnt

„Kauf es noch dieses Jahr - dann kannst du es absetzen.“ Dieser Satz hat schon viele Unternehmer dazu gebracht, Geld auszugeben, das sie sonst nie ausgegeben hätten. Denn „steuerlich absetzbar“ klingt fast wie: Der Staat bezahlt mit. Tut er aber nicht. Wenn du 10.000 Dollar ausgibst, sind 10.000 Dollar vom Konto weg. Die Steuerersparnis reduziert nur einen Teil der Belastung - vorausgesetzt, die Ausgabe ist tatsächlich abzugsfähig.

Die 10.000-Dollar-Falle

Dein Unternehmen erzielt 100.000 Dollar Gewinn. Du kaufst für



10.000 Dollar etwas, das vollständig abzugsfähig ist. Sinkt dadurch dein steuerpflichtiger Gewinn auf 90.000 Dollar und spart dir die Ausgabe beispielsweise 2.500 Dollar Steuern, dann hast du nicht 10.000 Dollar „gespart“. Du hast 10.000 Dollar ausgegeben, um 2.500 Dollar Steuern zu sparen. Deine wirtschaftliche Belastung beträgt immer noch 7.500 Dollar. Das kann großartig sein - wenn die Ausgabe deinem Unternehmen mehr als 7.500 Dollar an Nutzen bringt. Wenn nicht, war es vielleicht nur ein teurer Weg, weniger Steuern zu zahlen. Die bessere Frage ist nicht: „Kann ich das absetzen?“ Sondern: „Würde ich diese Ausgabe auch machen, wenn es keinen Steuervorteil gäbe?“

Wenn die Antwort Nein lautet, lohnt sich ein zweiter Blick.

Ausgabe oder Investition?

Nicht jede Ausgabe ist gleich. Ein Computer kann Zeit sparen. Software kann Fehler vermeiden. Marketing kann Kunden bringen. Eine Weiterbildung kann dein Angebot verbessern. Die steuerliche Behandlung ist wichtig. Aber zuerst kommt die wirtschaftliche Frage: Was bringt mir diese Ausgabe?Ich würde auf vier Dinge schauen:

1. Erzeugt oder schützt sie Umsatz?
2. Spart sie Zeit oder Kosten?
3. Reduziert sie ein echtes Geschäftsrisiko?
4. Verbessert sie Effizienz oder Wachstum?

Je häufiger du mit Ja antwortest, desto eher sprechen wir über eine Investition - nicht nur über eine Ausgabe mit Steueretikett.

Der Dezember-Effekt

Gerade zum Jahresende höre ich oft: „Ich muss noch Geld ausgeben, sonst zahle ich zu viel Steuer.“ Das kann sinnvoll sein. Aber Dezember ist kein Freifahrtschein für schlechte Entscheidungen. Vielleicht brauchst du die Liquidität im Januar dringender. Vielleicht wird die Anschaffung nicht sofort vollständig steuerlich berücksichtigt. Vielleicht ist ein höherer Gewinn für Finanzierung oder Investoren wichtiger. Und manchmal ist die beste Steuerstrategie tatsächlich: die Steuer zu zahlen - weil dein Unternehmen profitabel ist und das Geld für etwas Wertvolleres behalten kann. Genau hier beginnt strategisches Denken.

Drei Zahlen statt Bauchgefühl

Bevor du eine größere Ausgabe tätigst, brauchst du drei Zahlen: Kaufpreis. Steuerwirkung. Wirtschaftlicher Nutzen. Fehlt eine davon, entscheidest du nicht strategisch - sondern unvollständig. Eine Ausgabe von 10.000 Dollar mit 2.500 Dollar Steuerersparnis und 20.000 Dollar zusätzlichem Nutzen kann brillant sein. Dieselbe Ausgabe mit 2.500 Dollar Steuerersparnis und kaum Nutzen ist es nicht. Und noch etwas wird oft übersehen: Eine steuerlich sinnvolle Ausgabe kann liquiditätsmäßig trotzdem die falsche Entscheidung sein. Steuern und Cashflow müssen zusammen gedacht werden. Das Ziel ist nicht, möglichst wenig Steuer zu zahlen. Das Ziel ist, nach Steuern möglichst viel Wert zu behalten. Deshalb frage ich bei einer „tollen Abschreibung“ zuerst nicht: „Wie viel können wir absetzen?“ Sondern: „Würden wir das auch kaufen, wenn niemand das Wort Steuer erwähnt hätte?“ Denn eine gute Steuerstrategie unterstützt eine gute Geschäftsentscheidung. Sie ersetzt sie nicht.

Nächste Ausgabe: Warum ein „großartiges Jahr“ zu einer Steuerüberraschung führen kann - und was Unternehmer vor Dezember im Blick haben sollten.

Von Alexandra Welsch

Fotos zur Verfügung gestellt von: Alexandra Welsch

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.

REACH THE HEART OF THE COMMUNITY WITH THE SUNSHINE POST

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?



+1 (239) 355-2027 I info@victorias-home.com

Whats happening?
The Sunshine Post Event Calendar

Nur auf englisch verfügbar

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!

November means cooler evenings, outdoor events, returning snowbirds and the beginning of Florida's beautiful winter season. Hurricane season officially ends November 30—and Southwest Florida's outdoor season is just getting started.

FORT MYERS ART WALK

Where? Downtown Fort Myers | Free
When? 5–9 PM
Enjoy an evening of local art, galleries, street vendors, restaurants and live entertainment throughout the historic River District.

06

CAPE CORAL VETERANS DAY PARADE

Where? Cape Coral Parkway
When? 11 AM–1:30 PM
Cape Coral honors U.S. military veterans with its annual parade featuring veterans, community organizations and patriotic displays.

07

CONNECTION IN THE PARK

Where? Cultural Park, Cape Coral
When? 2–6 PM
A relaxed community afternoon in Cape Coral—easy to combine with the Veterans Day Parade earlier in the day.

07

ILLUMINATIONS PARADE

Where? Fort Myers Beach
Fort Myers Beach lights up with illuminated floats, lanterns and island atmosphere as the first hints of the holiday season arrive.

07

VETERANS DAY

Where? Throughout the United States
An important American holiday honoring the men and women who have served in the U.S. Armed Forces. Look for ceremonies and special events throughout Southwest Florida.

11

MATLACHA ART WALK

Where? Matlacha
When? 5–8 PM
Explore colorful Matlacha while enjoying local artists, galleries, shops, vendors and live music.

13



Photos courtesy of: S. Mechalik

FALL FESTIVAL

Where? Oasis Elementary South, Cape Coral
When? 4–8 PM
A local fall celebration and a nice November outing for families with children.

14

AMERICAN SAND SCULPTING CHAMPIONSHIP

Where? DiamondHead Beach Resort | Fort Myers Beach
Master sculptors create incredible works of art from sand during this popular five-day beach event, with entertainment, activities, food and vendors.

19 23

FORT MYERS MUSIC WALK

Where? Downtown Fort Myers | Free
When? 6–10 PM
Live music fills the River District with local and regional performers. Combine it with dinner or drinks downtown for an easy Friday night out.

20

CAPE CORAL TURKEY TROT 5K

Where? Rotary Park, Cape Coral
When? 8–11 AM
Get into the Thanksgiving spirit with a morning 5K—or simply come out and cheer on the runners.

21

THANKSGIVING

Where? Throughout Southwest Florida
One of America's most important family holidays. Expect traditional turkey dinners, special restaurant menus and plenty of pumpkin pie.

26

BLACK FRIDAY

The traditional start of the Christmas shopping season, with special offers and extended shopping hours at many stores and shopping centers.

27

DOWNTOWN FORT MYERS FARMERS MARKET

When? EVERY SATURDAY
Fresh produce, local foods, baked goods and artisan products make November a great time to enjoy Southwest Florida's outdoor markets.

Thanksgiving – Wenn das Wichtigste ist, wer mit am Tisch sitzt

Für viele Deutsche gehört Thanksgiving zu diesen typisch amerikanischen Feiertagen, die wir vor allem aus Filmen kennen. Wir sehen einen riesigen Truthahn, Pumpkin Pie, Football im Fernsehen und eine große Familie, die gemeinsam an einem festlich gedeckten Tisch sitzt. Doch wenn man eine Zeit lang in Amerika lebt, merkt man schnell, dass es an Thanksgiving eigentlich gar nicht um den Truthahn geht.

Es geht darum, nach Hause zu kommen.

Jedes Jahr am vierten Donnerstag im November machen sich Familien überall in Amerika auf den Weg zueinander. Erwachsene Kinder fahren oder fliegen nach Hause. Studenten kommen mit Taschen voller Wäsche zurück. Großeltern bringen das eine Gericht mit, das sie wahrscheinlich schon seit Jahrzehnten für diesen Tag zubereiten. Freunde werden eingeladen, denn niemand sollte Thanksgiving alleine verbringen müssen. Und für einen Tag versuchen alle, am selben Ort zu sein. Es liegen keine Geschenke unter einem Baum. Niemand muss sich Gedanken darüber machen, das perfekte Geschenk zu finden. An Thanksgiving geht es ganz einfach darum, gemeinsam mit den Menschen zu essen, die einem wichtig sind. Vielleicht ist es genau das, was diesen Tag so besonders macht.

Der Tag beginnt in vielen Familien schon früh. Irgendwo im Haus ist der Truthahn bereits im Ofen. Im Fernsehen läuft die berühmte Macy's Thanksgiving Day Parade, während ständig jemand in die Küche hinein- und wieder herausläuft. Einer schält Kartoffeln, jemand anderes deckt den Tisch, und irgendjemand fragt wahrscheinlich zum dritten Mal, wann es denn endlich Essen gibt. Jede Familie hat ihre eigenen Traditionen. Auf dem Tisch stehen vielleicht Stuffing, Kartoffelpüree mit Gravy, Süßkartoffeln, grüne Bohnen, Cranberry Sauce und warme Brötchen. Und später gibt es natürlich Pumpkin Pie. Aber auf diesem Tisch liegt meistens noch etwas anderes:

Erinnerungen. Das Rezept der Großmutter. Ein Gericht, das schon auf dem Tisch stand, als die Kinder noch klein waren. Eine Geschichte, die eigentlich jeder schon hundertmal gehört hat – und die trotzdem jedes Jahr wieder erzählt wird. Und irgendwann sitzen endlich alle gemeinsam am Tisch. Manche Familien halten sich an den Händen. Manche sprechen ein Gebet. Andere gehen einfach der Reihe nach um den Tisch und beantworten eine Frage:

„Wofür bist du dieses Jahr dankbar?"

Die Antworten sind oft erstaunlich einfach. „Für meine Familie." „Für meine Kinder." „Für unsere Gesundheit." „Für einen Neuanfang." „Dafür, dass heute alle hier sind."

Ein Kind sagt vielleicht, dass es für den Familienhund dankbar ist – oder für den Nachtisch – und alle müssen lachen.

Aber vielleicht sind genau diese wenigen Minuten das eigentliche Herz von Thanksgiving. Denn den größten Teil des Jahres denken wir darüber nach, was als Nächstes kommt. Was noch erledigt werden muss. Was wir verändern wollen. Was wir noch kaufen müssen. Wohin wir als Nächstes müssen. Thanksgiving bittet uns für einen Moment, damit aufzuhören und stattdessen auf das zu schauen, was bereits da ist.

Thanksgiving unter Palmen

Hier in Südwestflorida kann sich Thanksgiving für diejenigen von uns, die in Deutschland aufgewachsen sind, zunächst ein wenig ungewöhnlich anfühlen. Es ist November, aber vor dem Fenster bewegen sich vielleicht Palmen in einer warmen Brise. Die Klimaanlage läuft, während der Truthahn im Ofen brät. Die Kinder springen vor dem Essen vielleicht noch in den Pool, und manche Familien sitzen später in Shorts auf der Lanai und essen gemeinsam draußen.

Kein kalter Novemberregen, keine dicke Jacke an der Garderobe und mit ziemlicher Sicherheit kein Schnee.

Und trotzdem fühlt sich das Zusammensein am Tisch erstaunlich vertraut an.

Denn Familie bleibt Familie – ganz gleich, ob man vor dem Fenster einen grauen Novemberhimmel oder eine Palme in Florida sieht.

Für viele Menschen in Südwestflorida bedeutet Thanksgiving außerdem, andere wieder willkommen zu heißen. Die Snowbirds kommen für den Winter zurück. Freunde, die sich seit dem Frühjahr nicht mehr gesehen haben, treffen sich wieder. Die Wohngebiete werden lebendiger, die Restaurants voller und eine neue Florida-Saison beginnt.

Mehr als eine alte amerikanische Geschichte

Viele von uns in Deutschland haben gelernt, dass Thanksgiving mit den Pilgern und den amerikanischen Ureinwohnern begann, die im Jahr 1621 gemeinsam ein Erntefest feierten. Diese Zusammenkunft hat tatsächlich stattgefunden, doch die Geschichte dahinter ist wesentlich komplizierter als die vereinfachte Erzählung, mit der Generationen amerikanischer Schulkinder aufgewachsen sind. Indigene Völker kannten Traditionen des Dankens schon lange vor der Ankunft der Europäer, und die darauffolgende Geschichte brachte für viele indigene Gemeinschaften großes Leid und Vertreibung mit sich.

Deshalb kann Thanksgiving heute für verschiedene Amerikaner auch unterschiedliche Bedeutungen haben.

Doch in Millionen amerikanischer Familien ist die heutige Bedeutung dieses Tages vor allem sehr persönlich geworden.

Familie. Freundschaft. Dankbarkeit. Zusammensein.

Und vielleicht auch das Bewusstsein, dass wir es niemals als selbstverständlich ansehen sollten, die Menschen, die wir lieben, gemeinsam an einem Tisch sitzen zu haben.

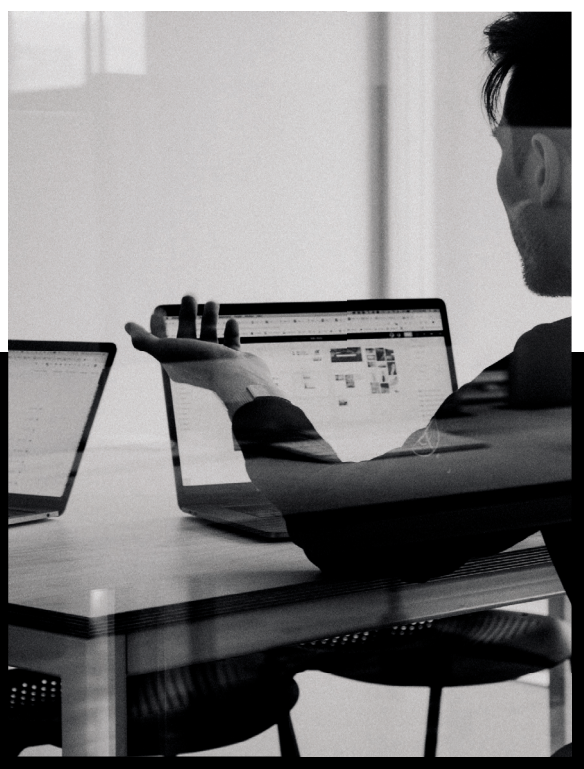
Der Platz am Tisch

Vielleicht verstehen wir das umso besser, je älter wir werden. Als Kinder geht es an Thanksgiving vor allem ums Essen, um Cousins und Cousinen, ums Spielen und um die Frage, wann es endlich Nachtisch gibt. Später beginnen wir, die Stühle am Tisch wahrzunehmen. Das Kind, das früher am Kindertisch saß, ist plötzlich erwachsen. Jemand bringt zum ersten Mal einen neuen Partner oder eine neue Partnerin mit. Ein Baby ist zur Familie dazugekommen. Ein Freund, der irgendwann einmal als Gast kam, fühlt sich inzwischen wie ein Teil der Familie an. Und manchmal bleibt ein Stuhl leer. Vielleicht war jemand beim letzten Thanksgiving noch dabei und ist es in diesem Jahr nicht mehr. Auch das gehört zu Thanksgiving. Dieser Tag erinnert uns daran, dass Familien sich verändern. Kinder werden groß. Menschen ziehen weg. Das Leben geht weiter, ob wir dafür bereit sind oder nicht. Und vielleicht ist es genau das, weshalb dieser Feiertag so viele Menschen berührt. Für einen Nachmittag halten wir inne. Wir legen unsere Handys weg. Wir reichen die Kartoffeln weiter. Wir erzählen dieselben alten Geschichten. Wir lachen über Dinge, die vor vielen Jahren passiert sind. Wir essen viel zu viel und finden irgendwie trotzdem noch Platz für ein Stück Pumpkin Pie. Und dann schauen wir uns am Tisch um. Nicht alles im Leben ist perfekt.

Das muss es auch nicht sein. Denn an Thanksgiving geht es nicht um den perfekten Tisch, den perfekten Truthahn oder die perfekte Familie.

Es geht darum, dankbar für die Menschen zu sein, die einen Stuhl herangezogen und bei uns Platz genommen haben. Und vielleicht ist genau das am Ende die schönste Thanksgiving-Tradition von allen.

Von S. Mechalik



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?

www.mj-and-sons.com

mj & sons. SINCE 2013 ELEVATION

Was bleibt?

Über Vergänglichkeit, Erinnerung und die Hoffnung, die weiterträgt



Quelle: Perxels

Der November stellt Fragen, denen wir im Alltag gerne ausweichen. Die Tage werden kürzer, die Bäume verlieren ihre Blätter, und die Dunkelheit scheint am Abend immer früher einzukehren. Zugleich ist dieser Monat geprägt von Erinnerungen an Menschen, die nicht mehr unter uns sind. Wir besuchen Friedhöfe, entzünden Kerzen und halten inne. Vielleicht fragen wir uns dabei: Was bleibt, wenn ein Mensch geht? Was bleibt von einem Leben, von einer Begegnung, von all den kleinen Augenblicken, die uns geprägt haben? In einer Welt, die so gerne auf Geschwindigkeit, Leistung und ständige Erneuerung setzt, erinnert uns der November an eine Wahrheit, die wir nicht einfach überspringen können: Unser Leben ist endlich. Doch diese Erkenntnis muss nicht in Schwermut münden. Sie kann unseren Blick auf das Wesentliche verändern. Denn wer weiß, dass Zeit kostbar ist, lernt vielleicht neu, sie zu teilen. Wer um die Zerbrechlichkeit des Lebens weiß, erkennt den Wert eines offenen Wortes, einer ausgestreckten Hand und einer Versöhnung, die nicht länger aufgeschoben wird. Die Vergänglichkeit ist nicht nur eine Grenze unseres Lebens. Sie kann auch zu einer Einladung werden, bewusster zu leben.

Die christliche Tradition begegnet dieser Erfahrung mit Tagen des Gedenkens und der Hoffnung. An Allerheiligen erinnern wir uns an Menschen, deren Leben von Glauben, Liebe und Menschlichkeit geprägt war. An Allerseelen gedenken wir der Verstorbenen und bringen unsere Trauer vor Gott. Dabei geht es um mehr als um die Pflege persönlicher Erinnerungen. Christlicher Glaube vertraut darauf, dass ein Mensch nicht einfach verschwindet, wenn seine Stimme verstummt. Jeder Mensch besitzt eine Würde, die nicht von Erfolg, Gesundheit oder gesellschaftlicher Bedeutung abhängt. Und jeder Mensch bleibt in Gottes Liebe aufgehoben. Der Apostel Paulus schreibt im Römerbrief, dass weder Tod noch Leben uns von der Liebe Gottes trennen können (Röm 8,38–39). Das ist keine einfache Antwort auf die schmerzliche Erfahrung des Abschieds. Es nimmt Trauernden nicht ihre Tränen und erklärt den Tod nicht zu einer belanglosen Episode. Vielmehr hält es eine Hoffnung offen, gerade dort, wo unsere eigenen Worte an eine Grenze gelangen. Erinnern bedeutet dann auch, einen Menschen nicht auf seinen Tod zu reduzieren. Wir dürfen dankbar sein für das, was war, traurig über das, was fehlt, und zugleich darauf vertrauen, dass Gottes Geschichte mit uns weiter reicht als unsere eigene Lebenszeit.

Diese Hoffnung findet ihren Mittelpunkt in Jesus Christus. Im Johannesevangelium sagt Jesus: „Ich bin die Auferstehung und das Leben“ (Joh 11,25). Er spricht diese Worte nicht in einer Welt, in der der Tod bereits überwunden wäre, sondern angesichts des Grabes seines Freundes Lazarus. Jesus weint. Gerade darin liegt eine bemerkenswerte Botschaft: Der christliche Glaube verlangt nicht, dass wir unsere Trauer überwinden, indem wir sie überspielen. Gott begegnet uns nicht nur in der Stärke, sondern auch in unserer Verletzlichkeit. Die Auferstehung ist deshalb mehr als ein tröstlicher Gedanke oder die Vorstellung, dass in irgendeiner Form etwas von uns weiterlebt. Sie ist das Vertrauen darauf, dass Gott selbst dem Tod widerspricht und dem Leben Zukunft eröffnet. Das christliche Verständnis von Ewigkeit meint dabei nicht bloß eine endlose Verlängerung unserer Zeit. Es spricht von einer Gemeinschaft mit Gott, in der unser Leben vollendet wird. Wie diese Wirklichkeit genau aussieht, entzieht sich unserer Vorstellungskraft. Der Glaube muss nicht jedes Geheimnis erklären können, um Hoffnung zu schenken. Er darf vielmehr darauf vertrauen, dass Gottes Möglichkeiten größer sind als unsere Grenzen. So wird die Auferstehung zu einer Perspektive, die nicht erst am Ende unseres Lebens Bedeutung gewinnt. Sie verändert bereits die Gegenwart: Wer auf Gottes Zukunft hofft, muss sich nicht mit der Dunkelheit abfinden, sondern kann heute Zeichen des Lebens setzen.

Vielleicht liegt gerade darin eine Aufgabe für den November. Wir können Kerzen entzünden und dabei nicht nur an die Verstorbenen denken, sondern auch daran, wie wir selbst leben möchten. Wir können Menschen anrufen, deren Namen uns schon lange durch den Kopf gehen, einen alten Streit beilegen oder jemandem Zeit schenken, der sich allein fühlt. Wir können dankbar auf das schauen, was uns anvertraut wurde, ohne so zu tun, als wäre alles vollkommen. Christliche Hoffnung ist schließlich keine Flucht aus der Wirklichkeit. Sie ist die Kraft, sich dieser Wirklichkeit zu stellen, auch wenn sie schmerzt. Das Licht einer Kerze vertreibt nicht die ganze Dunkelheit, aber es verändert den Raum, in dem wir uns befinden. Vielleicht ist das ein passendes Bild für den Glauben: Wir erhalten nicht auf jede Frage eine Antwort, aber wir müssen unseren Weg nicht ohne Licht gehen. Der November erinnert uns daran, dass vieles vergeht. Der christliche Glaube fügt hinzu, dass nicht alles verloren ist, was vergeht. Was wir in Liebe getan haben, was wir einander an Menschlichkeit geschenkt haben und was Gott in unserem Leben begonnen hat, steht unter seiner Verheißung. So dürfen wir erinnern, trauern und hoffen – nicht, weil wir den Tod kleinreden, sondern weil wir dem Leben mehr zutrauen als dem Tod. Und vielleicht lautet die wichtigste Frage dieses Monats am Ende nicht nur: Was bleibt? Sondern auch: Was soll durch uns bleiben – an Güte, an Frieden und an Hoffnung? Denn solange wir leben, können wir etwas von jener Liebe sichtbar machen, die nach christlichem Glauben selbst den Tod überdauert.

Von Tobias Leinesser



Sunshine Post Series on Healthy Aging

Teil 11



Verfügung gestellt von: Clemens Müller

Unser heutiger Interviewpartner zum Thema Healthy Aging ist von Berufs wegen Spezialist für mentale Leistungsfähigkeit. Andreas ist Ausbilder für Spezialeinsatzkräfte der Bundespolizei. Für uns mal ein völlig neuer Blickwinkel auf Gesundheit und Belastbarkeit. Viel Spaß mit dem Interview!

1. Berufseinstieg & innere Berufung
Du bist Taktiktrainer für Spezialkräfte und verantwortlich für Human Performance bei der Bundespolizei – ein Bereich, der mentales Coaching, gesunde Lebensführung und Einsatzfähigkeit unter extremem Druck zusammendenkt. Wie bist du in diesen sehr spezifischen Aufgabenbereich gekommen – und was hat dich daran fasziniert, den Menschen hinter dem Beamten in den Mittelpunkt zu stellen?
Nach Rückkehr von längeren Auslandseinsätzen reizte mich die Tätigkeit in einer Spezialverwendung. Nach mehreren Jahren in aktiver Tätigkeit wurde ich gefragt, ob ich mir vorstellen könne, in die Rolle des Trainers zu wechseln.
Von da an war es für mich eine Berufung , meine eigenen Erfahrungen weiterzugeben, und die jungen Kollegen auf ihrem Weg in ihre neue angestrebte Tätigkeit zu begleiten.
Und dies dann in einer anderen Art und Weise, wie ich es gelernt hatte.
In diesen speziellen Bereich bin ich durch verschiedene Dozenten und deren Vorträge als auch durch Teilnahme an verschiedenen Seminaren in praktischer und theoretischer Form gekommen.Mein Vorgesetzter war da sehr offen für neue Trainingsansätze.
Es macht mir unheimlich viel Spaß zu sehen, wie die Menschen sich selbst bei absoluten Hochstress positiv entwickeln und gemeinsam mit Ihnen die geforderten Ziele zu erreichen.

2. Mental Coaching & Motivation unter Druck
In Extremsituationen entscheidet oft nicht die körperliche Fitness, sondern der mentale Zustand. Was ist nach deiner Erfahrung der entscheidende Unterschied zwischen Einsatzkräften, die unter maximalem Druck klar denken und handeln – und denen, die daran scheitern? Und lässt sich das trainieren – oder ist es Charakter?
Das eigene Mindset bildet hier sicherlich einen großen Schwerpunkt. Inwieweit bin ich bereit , über meine eigenen Leistungsgrenzen hinauszugehen und was bin ich bereit dafür zu leisten. Jemand, der bereits für sich die Entscheidung fällt, eine Spezialverwendung anzustreben , hat bereits eine andere Einstellung als der Streifenpolizist.
Ein großer Unterschied ist natürlich die individuelle Stressstabilität.
Einige kommen sehr gut mit dem Stress zurecht, andere wiederum brauchen dafür mehr Zeit, aber es scheitern auch welche aus anderen Gründen.
Es ist wichtig im Training, Fehler zuzulassen und am Anfang keinen zu hohen Druck auszuüben.
Dadurch können Lernmuster leichter antrainiert sowie individuelle Lösungsmuster durch die Absolventen kreiert werden.
Im Gehirn bleibt sowas meist besser vorhanden und es ist somit auch schneller wieder abrufbar.
Hierzu lasse ich gerne mentales Einsatzkino üben.
Was ist das?
Mögliche bekannte Szenarien werden im Kopf angelegt und taktisch durchdacht, in Bildern, Schritt für Schritt. Diese können für sich in jeder sich bietenden Situation jederzeit wiederholt werden können, egal wo man sich gerade befindet.
Erstaunlicherweise kann das Gehirn nicht zwischen Training und Realfall unterscheiden.
Es ist wichtig, dass dafür aber im Gehirn neuronale Strukturen geschaffen werden.
Diese „Nervenautobahnen" werden durch die Wiederholungen dann immer fester in ihrer Beschaffenheit.
Solche antrainierten Muster reduzieren im Training bzw. Einsatzfall beim Anwender die Stresssymptome und Ressourcen können dadurch für andere wichtige Bereiche vorgehalten werden.

3. Human Performance als Konzept
Unser Healthy Aging-Framework arbeitet mit fünf Stellschrauben – Bewegung, Ernährung, Schlaf, Atmung und Natur. Du denkst das in deinem Konzept der Human Performance für Spezialkräfte zusammen. Wo siehst du die größten Schnittmengen – und wo weicht euer Ansatz für Einsatzkräfte vom klassischen Gesundheitskonzept ab?
Definitiv finden wir ebenfalls in allen von dir erwähnten Bereichen Schnittmengen, die auch bei uns Anwendung finden.Wir nutzen ausserdem Elemente aus dem Bereich der Life Kinetik (geschützter Begriff) beziehungsweise der Neuroathletik.
Dies sind eigentlich relativ simple Übungen , um die Bereiche der Parallelverarbeitung und Konzentrationfähigkeit zu steigern, um dann in der Entscheidungsfindung schneller zu werden.

4. Schlaf & Stressregulation im Einsatz
Schichtdienst, Alarmbereitschaft, psychischer Ausnahmezustand – der Beruf der Spezialkräfte ist strukturell ein Feind gesunder Regeneration. Welche konkreten Techniken und Routinen empfiehlst du deinen Leuten, um auch in Hochbelastungsphasen Körper und Geist leistungsfähig zu halten?
Da hast du vollkommen recht. Schlaf ist ein sehr wichtiger Bestandteil, der sich natürlich nicht im Schichtdienst oder auch in einsatzrelevanten Zeiten regelmäßig halten lässt aber natürlich immer eine Prio haben muss.
Wenn man wirklich mal ein Schlafdefizit haben sollte, haben wir mit dem Powernapping sehr gute Erfahrungen. Meist reichen 5-10 Minuten schon aus, um wieder Kraft und Energie zu sammeln.
Für mich ist die Thermogenese eine hervorragende Möglichkeit, Stress im eigenen Körper zu regulieren.
Diese plötzliche Kälteexposition verursacht im Körper Stress.
Viele fangen bei kaltem Wasser hektisch an zu atmen.
Sie erleben dann Stress ,aber eben bewusst herbeigeführt.
Jetzt kommt die Atmung ins Spiel, wo ich die Boxatmung empfehle d.h. 4 Sekunden einatmen 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ,ausatmen 4 Sekunden halten.Diese Atmung lässt sich mehrmals am Tag üben, und soll dann in einer plötzlichen Krisensituation zur Anwendung kommen, um optimalerweise automatisch den Atem zu regulieren, um polizeiliche Entscheidungen in kürzester Zeit sicherer treffen zu können.

5. Was du Jüngeren mitgibst
Du formst Menschen in einer Phase, in der die Weichen für das gesamte spätere Gesundheitsverhalten gestellt werden – körperlich wie mental. Was ist die eine Botschaft, die du jedem jungen Einsatzbeamten mitgibst – nicht nur für den Dienst, sondern für ein langes, gesundes und erfülltes Leben?
Gerade die jungen Kollegen haben noch körperliche Höchstansprüche an sich selbst.
Deswegen sind Ruhepausen und smartes Training absolut erforderlich , denn es gibt ja noch ein Leben nach ihrer Spezialverwendung, und da hat es eben wenig Zweck, sich für eine gewisse Zeit lang absolut zu verausgaben und dann später mit körperlichen Einschränkungen im Leben zurechtzukommen.
Ich appelliere an die eigene Verantwortlichkeit . Im Regelfall gelingt mir das, weil sie sich bereits schon für eine Spezialaufgabe entschieden haben, und hierzu schon schon bereit waren mehrere Hürden zu überwinden und somit bereits über ein hohes Maß an Disziplin verfügen.
Die Jüngeren muss man eher einbremsen, was natürlich nicht immer einfach ist.
Mein Appell lautet , dass sie nur diesen einen Körper haben, in dem sie möglichst lange Zeit beschwerdefrei verbringen müssen.

6. Gesund altern in einem harten Beruf
Körperlich fordernde Berufe hinterlassen Spuren – Gelenke, Rücken, vor allem aber die Psyche. Du denkst professionell über Human Performance nach und lebst diesen Beruf gleichzeitig selbst. Was tust du persönlich heute schon aktiv dafür, dass du in 20 Jahren noch voller Energie bist – und was würdest du rückblickend früher anders machen?
Ich sehe die tägliche Routine als die beste Möglichkeit an, sich für das Alter gesund zu halten; allerdings heißt Routine eben auch Disziplin, ohne die eben auch nichts im Leben gut funktioniert.
Mein Tag beginnt relativ simpel.
Erste kleine Übung ist bereits bei mir schon beim Zähneputzen, wo ich mit geschlossenen Augen versuche Gleichgewichtsübung durchzuführen , es folgt eine 2-3 minütige kalte Dusche , aber nur kalt !!
Dann trinke ich ein bis zwei Gläser warmes Wasser mit einem Spritzer Zitrone für die Anregung des Stoffwechsels, bevor ich dann meinen schwarzen Kaffee genieße. Ich gebe zu, ich bin ein Kaffeejunkie.
Danach mache ich circa 5-10 Minuten Mobilisationübungen
sowie 1-2 Min Atemübungen.
Das sind max.15 Minuten , die ich in meine Morgenroutine investiere.
Für mich ist es bereits ein mehrjähriges Ritual, und es gibt keine Gründe für mich, dieses nicht durchzuführen.
Weiterhin betreibe ich Intervallfasten, aber nicht um abzunehmen, sondern um die positive Wirkung der Autophagie zu nutzen.
3-5 mal in der Woche betreibe ich Krafttraining und Ausdauersport.
Rückblickend betrachtet hätte ich früher mit dem ganzheitlichen Training beginnen können aber ansonsten denke ich, dass ich schon viel richtig in diesem Bereich gemacht habe.

Von Clemens Müller



Tampa Bay Rays

Vom Überraschungsteam zum World-Series-Kandidaten

Die Tampa Bay Rays haben in der Major League Baseball eine Saison hingelegt, die selbst erfahrene Baseballbeobachter überrascht haben dürfte. Nach zwei Spielzeiten mit jeweils negativen Bilanzen meldete sich die Mannschaft aus Florida eindrucksvoll zurück. Mit 98 Siegen bei nur 64 Niederlagen sicherten sich die Rays den ersten Platz in der American League East und gingen als Nummer eins ihrer Liga in die Play-offs. Dort setzten sie mit einem souveränen Erfolg gegen die New York Yankees ein weiteres Ausrufezeichen. Nun rückt die World Series in greifbare Nähe. Doch wie realistisch ist der ganz große Wurf, welche Spieler tragen das Team – und welche Hindernisse warten auf dem Weg zur ersten Meisterschaft der Franchise-Geschichte?

Die Ausgangslage ist vielversprechend: Tampa Bay hat bewiesen, dass es über eine komplette Saison hinweg mit den besten Teams der Liga mithalten kann. Der Sweep gegen die Yankees hat das Selbstvertrauen zusätzlich gestärkt. Gleichzeitig bringt die entscheidende Phase des Jahres neue Herausforderungen mit sich. Verletzungen, die Qualität der gegnerischen Rotation und die Fähigkeit, enge Spiele in den letzten Innings zu entscheiden, können darüber bestimmen, ob aus einer außergewöhnlichen Saison tatsächlich ein historischer Titelgewinn wird.

Eine Saison, die in Florida neue Hoffnungen weckt

Der Grundstein für den Erfolg wurde bereits im Frühjahr gelegt. Während viele Prognosen den Rays angesichts der starken Konkurrenz in der American League East wenig zutrauten, entwickelte sich Tampa Bay zu einer der konstantesten Mannschaften der gesamten MLB. Zwischen dem 22. April und dem 22. Mai gewann das Team 22 seiner 26 Spiele. Diese außergewöhnliche Phase war mehr als eine kurzfristige Erfolgsserie: Sie gab der Mannschaft eine klare Identität und machte aus einem Außenseiter einen ernsthaften Konkurrenten um die Spitzenpositionen der Liga. Am 28. Juni übernahmen die Rays die alleinige Führung in ihrer Division und gaben sie anschließend nicht mehr ab.

Am Ende standen 98 Siege und 64 Niederlagen zu Buche. Damit beendeten die Rays die reguläre Saison als bestes Team der American League East und sicherten sich den ersten Setzplatz ihrer Liga. Besonders bemerkenswert ist diese Bilanz vor dem Hintergrund der vergangenen beiden Jahre, in denen Tampa Bay jeweils mit einer negativen Saisonbilanz und lediglich Rang vier in der Division abgeschlossen hatte. Innerhalb weniger Monate gelang der Mannschaft damit eine bemerkenswerte sportliche Kehrtwende.

Die Stärke der Rays beruht dabei nicht ausschließlich auf einzelnen spektakulären Leistungen. Vielmehr greifen mehrere Elemente ineinander: eine gefährliche Offensive, eine leistungsfähige Startrotation, ein verlässlicher Bullpen und eine Defensive, die auch in engen Begegnungen den Unterschied ausmachen kann. Diese Ausgewogenheit ist gerade in den Play-offs entscheidend, wenn Fehler deutlich schwerer wiegen und selbst ein einziges schwaches Inning den Verlauf einer gesamten Serie verändern kann.

Auch die Statistik der regulären Saison unterstreicht die Qualität des Teams. Tampa Bay erzielte 736 Runs und ließ 650 zu. Mit einem Team-OPS von .728 gehörte die Offensive zu den acht produktivsten der MLB. Das OPS verbindet die On-Base Percentage, also wie häufig ein Spieler die Base erreicht, mit der Slugging Percentage, die seine Schlagkraft abbildet. Die Rays können deshalb nicht nur über lange Schlagserien Druck aufbauen, sondern verfügen auch über genügend Power, um Spiele mit einem einzigen Schlag zu drehen.

Junior Caminero: Der Mann für die großen Momente

Wenn es einen Spieler gibt, der den offensiven Aufschwung der Rays symbolisiert, dann ist es Junior Caminero. Der erst 23-jährige Third Baseman entwickelte sich 2026 zu einem der gefährlichsten Schlagmänner der Liga. Mit 42 Home Runs und 101 Runs Batted In (RBI) lieferte er Zahlen, die ihn in die Spitzengruppe der Power-Hitter katapultierten. Sein Schlagdurchschnitt von .276 und ein OPS von .884 zeigen zudem, dass seine Bedeutung nicht allein in den langen Bällen liegt.

Caminero kann ein Spiel innerhalb weniger Sekunden auf den Kopf stellen. Seine Fähigkeit, auch schnelle Pitches hart zu treffen und Bälle mit großer Flugweite ins Outfield zu befördern, zwingt gegnerische Pitcher zu einer besonders vorsichtigen Herangehensweise. Sie können ihn kaum ignorieren, ohne das Risiko eines spielentscheidenden Home Runs einzugehen. Gleichzeitig profitieren seine Mitspieler davon, dass gegnerische Werfer ihre Konzentration auf einen der gefährlichsten Batter der Aufstellung richten müssen.

Seinen vielleicht emotionalsten Moment der regulären Saison erlebte Caminero am 11. September. Gegen die Houston Astros gelang ihm ein Walk-off-Home-Run über rund 417 Fuß, also etwa 127 Meter. Der Treffer im neunten Inning sicherte Tampa Bay einen 3:1-Erfolg und besiegelte die Play-off-Qualifikation. Es war sein 40. Home Run der Saison und zugleich sein erster Walk-off-Homerun in der MLB. Dass ausgerechnet er den entscheidenden Schlag setzte, passte zur Geschichte dieser Rays-Mannschaft.

In den Play-offs wird Caminero besonders aufmerksam beobachtet werden. Seine Power ist ein entscheidender Trumpf, doch die gegnerischen Pitcher werden ihre Würfe gezielt variieren, ihn seltener mit gut schlagbaren Bällen versorgen und versuchen, ihn zu ungeduldigen Entscheidungen zu verleiten. Entscheidend wird deshalb sein, ob Caminero auch dann geduldig bleibt, wenn er nicht regelmäßig die Gelegenheit zu einem großen Schlag bekommt.

Wie stehen die Chancen auf den Einzug in die World Series?

Die Ausgangslage für Tampa Bay ist so gut wie seit Jahren nicht mehr. Die Rays haben die reguläre Saison mit 98 Siegen abgeschlossen, die Yankees ohne Niederlage aus der Division Series geworfen und besitzen mit ihrem Heimvorteil einen weiteren Trumpf. All diese Faktoren sprechen dafür, dass Tampa Bay realistische Chancen auf den Einzug in die World Series besitzt. Auch die Einschätzungen von MLB.com spiegeln dieses Vertrauen wider. Von 30 befragten Experten tippten 27 auf einen Sieg der Rays in der American League Championship Series. Das entspricht 90 Prozent der abgegebenen Expertenstimmen. Es handelt sich dabei allerdings um eine Abstimmung unter Experten und nicht um eine mathematisch berechnete Wahrscheinlichkeit, dass Tampa Bay die Serie tatsächlich gewinnt.

World-Series-Titel: Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit?

Die Marktübersicht von Kalshi führte Tampa Bay Mitte Oktober mit einer geschätzten Titelchance von etwa 22 Prozent. Das ist eine Momentaufnahme und keine objektive Prognose.

Eine Titelchance von rund 22 Prozent klingt zunächst vielleicht niedrig. Sie verdeutlicht jedoch, wie anspruchsvoll der Weg zur Meisterschaft ist. Selbst wenn Tampa Bay die American League Championship Series gewinnt, wartet in der World Series ein Gegner aus der National League, der ebenfalls zwei Play-off-Runden erfolgreich überstanden haben muss. Dort könnten beispielsweise die Los Angeles Dodgers oder die Milwaukee Brewers warten. Beide Teams gehören zu den stärksten Mannschaften der National League.

Die Dodgers gingen mit einer regulären Saisonbilanz von 100 Siegen und 62 Niederlagen in die Play-offs, während Milwaukee sogar 103 Siege und 59 Niederlagen erreichte. Die Marktübersicht vom 12. Oktober bewertete die Dodgers mit einer Titelchance von rund 34 Prozent und die Brewers mit etwa 33 Prozent. Damit lagen beide Teams in dieser Einschätzung vor Tampa Bay.

Für die Rays bedeutet das: Der Einzug in die World Series wäre ein großer Erfolg, aber noch längst keine Garantie für den Titel. Gegen einen starken Gegner aus der National League würden die Qualität der Startrotation, die Belastbarkeit des Bullpens und die Fähigkeit der Offensive, auch gegen Spitzenspieler zu punkten, erneut entscheidend sein.

Dennoch sollten die Rays nicht unterschätzt werden. Ihre 98 Siege, die ausgeglichene Mannschaftsleistung und der souveräne Erfolg gegen die Yankees haben gezeigt, dass Tampa Bay nicht allein von einer guten Phase lebt. Die Mannschaft hat über Monate hinweg konstant gespielt und auch unter dem Druck der Play-offs funktioniert. Genau diese Kombination macht sie zu einem ernsthaften Titelkandidaten.

Ein historischer Oktober für Tampa Bay?

Die Franchise hat bereits Erfahrung mit großen Play-off-Momenten. 2008 erreichten die Rays erstmals die World Series, verloren dort allerdings gegen die Philadelphia Phillies. 2020 gelang ihnen ein weiterer Einzug ins Finale, diesmal unterlagen sie den Los Angeles Dodgers. Seit ihrem ersten Play-off-Auftritt 2008 haben sie damit mehrfach bewiesen, dass sie auch gegen die finanzstärksten und traditionsreichsten Organisationen der MLB bestehen können. Ein World-Series-Titel fehlt allerdings weiterhin in der Vereinsgeschichte.

Die Saison 2026 bietet nun die Gelegenheit, dieses Kapitel neu zu schreiben. Mit Caminero besitzen die Rays einen jungen Power-Hitter, mit Díaz einen konstanten Kontaktmann und mit Rasmussen einen Starting Pitcher, der in entscheidenden Spielen dominieren kann. Dazu kommt eine Mannschaft, die ihre Stärke nicht ausschließlich auf einzelne Stars stützt, sondern über mehrere Positionen hinweg Qualität aufbietet.

Das Fazit: Die Tampa Bay Rays gehören 2026 zu den ernsthaften Anwärtern auf die Meisterschaft. Der Sweep gegen die Yankees und die Favoritenrolle gegen Cleveland sprechen für ein Team, das bereit ist, den nächsten Schritt zu machen. Der Ausfall von Shane McClanahan bleibt ein Risiko, und die Konkurrenz aus der National League ist stark. Doch wenn Caminero seine Power beibehält, Rasmussen weiter auf höchstem Niveau pitcht und die Offensive als Einheit funktioniert, ist der Traum vom ersten World-Series-Titel der Franchise-Geschichte keineswegs unrealistisch. Florida darf hoffen – und Tampa Bay hat sich diese Hoffnung mit einer außergewöhnlichen Saison verdient.

Von John Heinrich

Quelle: Pixabay

Hidden Sparks
Mehr als Liebe auf den ersten Blick

Liebe gibt es nicht nach Schema F – schon gar nicht mit vier Pfoten und einem Schwanz! Manche wünschen sich ruhige Abende zu zweit, andere tauschen das Sofa gern gegen Abenteuer. Doch sich in ein pelziges Gesicht zu verlieben, ist erst der Anfang. Für ein gutes Miteinander müssen wir über diese unwiderstehlichen Augen hinausblicken: Was braucht das Tier, wie leben wir, und was können wir ihm wirklich bieten? Selbst das süßeste Energiebündel wird mit einem Alltag voller Mittagsschläfchen kaum glücklich, während eine schüchterne Seele vielleicht Ruhe und Geduld einem turbulenten Zuhause vorzieht. Und der tolle Hund, den du schon immer bewundert hast? Vielleicht passen seine Bedürfnisse gar nicht zu deinem Alltag. Ein Tier zu wählen heißt nicht nur, eines zu finden, das wir lieben. Wir müssen ihm auch die Fürsorge, Zeit und Umgebung bieten können, die es verdient. Die beste Verbindung bereichert beide Enden der Leine – oder beide Seiten des Kratzbaums. Manchmal passt ein Tier, mit dem wir nie gerechnet hätten. Wer vor der Adoption ehrlich hinschaut, legt den Grundstein für ein glückliches gemeinsames Leben..

Von Jennifer Hagemeister

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



PUDDING

Stell dir vor, ein Corgi und ein Bullterrier veranstalten ein besonders enthusiastisches Brainstorming. Das Ergebnis? Pudding! Die 3–5 Jahre alte Hündin liebt Spaß und Menschen über alles und scheint ihre Energie aus einem unerschöpflichen Vorrat an Zoomies zu beziehen. Platz zum Flitzen und Menschen zum Liebhaben? Schon ist sie startklar! Ihre Begeisterung hebt sie nicht für besondere Anlässe auf – sie gehört einfach zu ihr.

Pudding braucht eine Familie, die mit ihrem Tempo mithält, ihr Raum zum Rennen gibt und sich über gelegentliche Vollgasrunden durchs Haus nicht wundert. Für die richtigen Menschen gehört genau das zum Vergnügen. Und danach? Ein weicher Platz zum Ausruhen wäre perfekt. Sie sucht Menschen, die ihr Temperament lieben, statt sich einen Pausenknopf zu wünschen. Mit Pudding gibt es viel Zuneigung, fröhliches Chaos und kaum Langeweile. Sie hat jede Menge Liebe zu verschenken und möchte sie mit Menschen teilen, die mit ihr Schritt halten können. Puddings Adoptionsgebühr beträgt 225 Dollar.



RAMEN

Das ist Ramen: ein hübscher, flauschiger Gentleman mit prächtigem Fell und etwas zu viel auf den Rippen! Der 5–7 Jahre alte Kater stürzt sich nicht gleich in neue Freundschaften. Anfangs kann er schüchtern sein und braucht jemanden, der ihm geduldig Zeit lässt, in seinem eigenen Tempo anzukommen. Doch sobald er sich sicher und wohlfühlt, zeigt sich sein liebenswertes Wesen. Ihn kennenzulernen dauert vielleicht – umso wichtiger ist der richtige Mensch.

Sein schönes Fell muss täglich gebürstet werden, damit es ihm gut geht. Auch beim Abnehmen braucht er jemanden, der sich liebevoll und konsequent um ein gesünderes Gewicht kümmert. Sein Traumzuhause braucht also ein paar Dinge: Geduld, eine gute Bürste und ganz viel Liebe. Wer es gern etwas ruhiger mag und weiß, dass Vertrauen Zeit braucht, könnte in diesem flauschigen Herrn den perfekten Gefährten finden. Es ist eine Verpflichtung – und sie beginnt damit, seine Bedürfnisse zu verstehen. Ramens Adoptionsgebühr beträgt 70 Dollar.

Fotos zur Verfügung gestellt von: Cape Coral Animal Shelter.



Heiliges Schnitzel

Die Kleinmanns kommen nach Cape Coral!

Erst reiste Daria's nach Köln, um die Geheimnisse der legendären Schnitzel von „Bei Oma Kleinmann" zu ergründen. Jetzt kommt die Familie Kleinmann höchstpersönlich nach Cape Coral. Wir stellen vor: Ralf und Alexandra Kleinmann, das Ehepaar, das Generationen deutscher Gastfreundschaft, professionelle American-Football-Erfahrung und ein außergewöhnliches Familienerbe in Daria's German Restaurant einbringt. Offenbar war der Import der Schnitzel erst der Anfang.

Manche Geschichten sind einfach zu gut, um nach einem Kapitel schon zu Ende zu sein. Und manche kulinarischen Legenden sind offenbar viel zu köstlich, um auf nur einer Seite des Atlantiks zu bleiben.

Anfang dieses Jahres begab sich die Daria-Führung auf eine Reise nach Köln, die offiziell als kulinarische Forschungsmission bezeichnet wurde. Das Ziel war das legendäre Restaurant „Bei Oma Kleinmann", berühmt für seine außergewöhnlichen Schnitzel und seine unverwechselbare Gastfreundschaft. Nicht weniger als 14 verschiedene Schnitzelvariationen, darunter drei gefüllte Kreationen, wurden ausgiebig getestet, um Inspiration für das geplante deutsche Restaurant in Cape Coral zu sammeln. Zugegeben, es war eine anspruchsvolle Aufgabe. Aber irgendjemand musste diese Arbeit schließlich erledigen. Was damals allerdings niemand ahnen konnte: Diese kulinarische Expedition sollte letztlich zu etwas weitaus Außergewöhnlicherem führen als nur zu einer neuen Speisekarte. Die Familie Kleinmann selbst wird nun Teil der Zukunft von Daria's.

Ralf und Alexandra Kleinmann haben sich der Daria US Gastro Group angeschlossen und übernehmen die Leitung des zukünftigen Daria's German Restaurant in der Entrada PLaza im Nordosten von Cape Coral. Und wer die bemerkenswerte Geschichte von „Bei Oma Kleinmann" kennt, wird sofort verstehen, warum diese Entwicklung so aufregend ist. Denn der Name Kleinmann ist nicht einfach nur mit der deutschen Gastronomie verbunden. Er ist ein Teil ihrer Geschichte.

Ralf Kleinmann wurde 1971 in Köln geboren und wuchs praktisch in einer Gaststätte auf. Seine Familie betrieb über beeindruckende 53 Jahre und drei Generationen hinweg eine traditionelle Kölner Gastwirtschaft, deren Leitung Ralf in den letzten vier Jahren von 1999 bis 2002 selbst übernahm. Seine ersten Erfahrungen in der Gastronomie sammelte er allerdings schon erheblich früher. Bereits mit 13 Jahren zapfte Ralf eigenständig Bier und bediente Gäste. Während andere Jugendliche gerade ihre ersten Ferienjobs entdeckten, beschäftigte sich der junge Ralf offenbar bereits mit den Feinheiten von Kölsch und Kundenservice.

Nach seinem Schulabschluss absolvierte er eine Ausbildung zum Groß- und Außenhandelskaufmann und sammelte wertvolle Vertriebserfahrungen mit Kunden aus der Kölner Gastronomie- und Hotellerieszene sowie mit Großküchen und Betriebskantinen. Seine weitere berufliche Laufbahn führte ihn in das Key Account Management, Marketing, Eventmanagement, Hospitality Management und schließlich in leitende Positionen im Einkauf, wo er umfassende Führungs- und Managementerfahrung sammelte. Doch die Gastronomie ließ ihn nie wirklich los. In den Jahren 2001 und 2002 betrieben Ralf und Alexandra zusätzlich den Biergarten der Sünner Brauerei in Köln mit beeindruckenden 350 Sitzplätzen. Mit der Geburt ihres Sohnes Tom im Jahr 2002 entschieden sich die beiden schließlich, ihre Selbstständigkeit aufzugeben.

Und Alexandra war dabei keineswegs nur Zuschauerin. Vor 51 Jahren in Köln geboren und in einem kleinen Vorort aufgewachsen, absolvierte sie eine Ausbildung zur Kauffrau für Bürokommunikation und baute sich eine erfolgreiche berufliche Laufbahn auf. Die vergangenen 18 Jahre arbeitete sie als Assistentin der technischen Leitung in einem Unternehmen des Industriestahlbaus und organisierte nebenbei auch Firmenveranstaltungen. Durch Ralf entdeckte sie die Gastronomie für sich und entwickelte ihre eigene Leidenschaft dafür, Gästen unvergessliche Erlebnisse zu bereiten. Gemeinsam bringen die beiden etwas mit, das sich in keinem Managementseminar der Welt vermitteln lässt: die Erfahrung, Gastfreundschaft nicht nur gelernt, sondern tatsächlich gelebt zu haben.

Und dann wäre da noch eine weitere, durchaus ungewöhnliche Zutat in ihrer Geschichte. American Football.

Würde jemand eine romantische Komödie über Ralf und Alexandra Kleinmann schreiben, könnten Hollywood-Produzenten die Liebesgeschichte womöglich als etwas zu klischeehaft zurückweisen. Er war American-Football-Spieler. Sie war Cheerleaderin. Vor 34 Jahren lernten sie sich durch den Sport kennen und lieben. Ja, manchmal hält sich das echte Leben tatsächlich erstaunlich genau an ein Hollywood-Drehbuch.

Alexandra entdeckte das Cheerleading bereits mit elf Jahren und entwickelte schnell eine Begeisterung für American Football. Mit 13 besuchte sie gemeinsam mit ihrem Vater zum ersten Mal die Vereinigten Staaten und verliebte sich auf Anhieb in das Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Ralf wiederum brachte es in seiner Football-Karriere deutlich weiter als der durchschnittliche Wochenendsportler. Er wurde Profispieler, spielte insgesamt acht Jahre für Frankfurt Galaxy in der NFL Europe und nahm sogar an einem Trainingscamp der Tampa Bay Buccaneers aus der NFL teil. Sohn Tom setzte die Familientradition fort und begann bereits im Alter von sechs Jahren mit Tackle Football. Flag Football war ihm damals offenbar nicht körperbetont genug.

Für diese Familie war Football nie einfach nur ein Sport. Es war eine gemeinsame Leidenschaft, eine Lebenseinstellung und einer der Gründe, weshalb sich die USA schon immer wie ein natürliches Sehnsuchtsziel anfühlten. Ein ehemaliger Footballprofi, eine leidenschaftliche Cheerleaderin und ein footballbegeisterter Sohn ziehen in das Mutterland ihres Sports? Manche Träume bringen ihren eigenen Soundtrack gleich mit.

Und nach Jahrzehnten voller Vorstellungen davon, wie ein Leben in Amerika aussehen könnte, eröffnete sich der Familie Kleinmann endlich die entscheidende Gelegenheit. Durch Daria. Die Verbindung entstand über David Odenthal, der die Familie seit mehr als 30 Jahren kennt und erfuhr, dass Ralf auf der Suche nach neuen beruflichen Herausforderungen war. Was zunächst als Gespräch über eine mögliche Tätigkeit im Vertrieb begann, entwickelte sich schnell zu etwas wesentlich Interessanterem. Im März reiste Ralf nach Cape Coral, um die Welt von Daria persönlich kennenzulernen. Nach intensiven Gesprächen mit Daria-Gründer Frank Rahlf, David Odenthal und Maximilian von Garnier wurde deutlich, dass die Erfahrungen und Kompetenzen des Ehepaars eine besonders wertvolle Bereicherung für den wachsenden Gastronomiebereich von Daria darstellen könnten.

Die Chemie stimmte auf Anhieb. Und Alexandra musste dafür nicht einmal selbst in Florida sein. Bei einem WhatsApp-Videotelefonat an Ralfs zweitem Abend in Cape Coral konnten sie und Tom die Begeisterung in seinen Augen förmlich sehen. Alexandra zufolge fiel die Entscheidung eigentlich schon in diesem Moment. Ihr eigener Besuch im Mai bestätigte schließlich, was die Familie längst ahnte: Hier wollten sie ihre Zukunft aufbauen. Alexandra verliebte sich sofort in die Wasserlandschaften, das Klima und das Lebensgefühl von Cape Coral. Als selbst ernannter Sommermensch mit ausgesprochen wenig Begeisterung für kalte Temperaturen hatte Südwestflorida ohnehin beste Karten. Ein Haus am Wasser stand schließlich schon seit Langem auf ihrem persönlichen Visionboard. Cape Coral mit seinen schier endlosen Kanälen war nun wirklich nicht der Ort, der diesen Traum hätte ausbremsen können.

Am 7. Oktober 2026 wurden ihre Visa genehmigt und damit ein jahrzehntelanger Traum Wirklichkeit. Heute beginnt die Familie Kleinmann ein neues Leben in Cape Coral, und ihre Absichten könnten kaum eindeutiger sein: Sie sind gekommen, um zu bleiben. Sohn Tom wird im Januar sein Studium mit dem Schwerpunkt Sportmanagement beginnen. Für Ralf und Alexandra ist es dabei mindestens genauso wichtig wie ihre beruflichen Ambitionen, ihm eine sichere und vielversprechende Zukunft zu ermöglichen.

Die Ankunft der Kleinmanns markiert einen weiteren bemerkenswerten Meilenstein in der ohnehin außergewöhnlichen Entwicklung der Daria-Gastronomie. Was mit der Verwandlung von Rock'n Rolls in Daria's German Bakery & Bistro begann, hat sich zu einer der bemerkenswertesten deutschen Gastronomie-Erfolgsgeschichten Cape Corals entwickelt. Unter der kulinarischen Leitung von Jörg „Joe" Domscheit hat sich die Bakery mit frisch zubereiteten deutschen Spezialitäten, traditionellem Handwerk und herzlicher Gastfreundschaft eine treue Fangemeinde aufgebaut. Die Anerkennung ließ entsprechend nicht lange auf sich warten: von der Auszeichnung als Nr. 1 Bakery in der Caloosahatchee Region über die Aufnahme unter die Best Places to Eat in Florida bis hin zum Titel Best Bistro in Cape Coral - Winner 2026.

Doch diese Erfolgsgeschichte handelte nie ausschließlich vom Essen. Sie handelte immer auch von Menschen wie Nicole Tundo, deren außergewöhnlicher Weg von der Schweizer Weltenbummlerin zur geschätzten Bakery-Mitarbeiterin und zukünftigen stellvertretenden Restaurantleiterin eindrucksvoll gezeigt hat, wie schnell eine unerwartete Chance, persönlicher Einsatz und das richtige Team eine Karriere verändern können. Mit Ralf und Alexandra an der Spitze des neuen Restaurants und Nicole als wichtiger Unterstützung entsteht bei Daria's nun eine Kombination aus Erfahrung, Begeisterung und einer gemeinsamen Vorstellung davon, was echte Gastfreundschaft bedeutet.

Die Verbindung zur Familie Kleinmann verleiht diesem Projekt allerdings noch eine ganz besondere Note. Alexandra und Ralf möchten jenes Gefühl wieder aufleben lassen, das die ursprüngliche Familiengaststätte in Köln so unvergesslich machte: einen Ort, an dem Menschen sich willkommen fühlen, gutes Essen Fremde zusammenbringt und Gäste bereits beim Abschied ihrem nächsten Besuch entgegenfiebern. Ihr kulinarisches Konzept verbindet deutsche Tradition mit einer modernen Fusionsküche, die sowohl amerikanische als auch deutsche Gäste begeistern soll. Und natürlich wird es dabei einen unangefochtenen Star geben. Das Schnitzel. Denn wenn zur eigenen Familiengeschichte eine der legendären Schnitzel-Institutionen Kölns gehört, wäre es wohl eine ziemlich fragwürdige berufliche Entscheidung, ausgerechnet ein gewöhnliches Schnitzel zu servieren.

Mit Daria's German Restaurant in der Entrada PLaza soll die deutsche Gastronomie in Southwest Florida eine neue Dimension erhalten. Auf rund 325 Quadratmetern werden ein authentisches deutsches Restaurant und eine Bäckerei mit einer spektakulären zehn Meter langen Bar, einer Bühne, Live-Musik, DJs, Tanzveranstaltungen und Möglichkeiten für private Feiern kombiniert. Offenbar wäre es einfach zu unkompliziert gewesen, nur ein Restaurant zu eröffnen.

Für Ralf und Alexandra ist das Wichtigste an diesem Konzept allerdings weder die Länge der Bar noch die Größe der Bühne oder die Anzahl der Schnitzel auf der Speisekarte. Entscheidend ist vielmehr, wie sich die Menschen fühlen, wenn sie durch die Tür kommen. Ihr Ziel ist es, einen Ort zu schaffen, an dem sich amerikanische und deutsche Gäste gleichermaßen zu Hause fühlen, an dem Gastfreundschaft persönlich statt mechanisch ist und an dem jeder Besuch zu einem Erlebnis wird, das man gerne wiederholen möchte. Mit Ralfs umfassender Managementerfahrung und Alexandras organisatorischem Talent, ihrer Expertise in der Veranstaltungsplanung und ihrer persönlichen Verbindung zur gastronomischen Familientradition ergänzen sich die beiden in ihren neuen Aufgaben nahezu ideal.

Der vielleicht berührendste Teil dieser Geschichte führt allerdings noch viel weiter zurück in die Vergangenheit der Familie Kleinmann. Für Alexandra ist der Name Oma Kleinmann weit mehr als nur ein Restaurant oder eine Erinnerung an jene berühmten Schnitzel, die Daria's zu seinem neuesten Projekt inspiriert haben. Es ist ein Familienerbe, das es verdient, weiterzuleben. Sie träumt bereits davon, eines Tages in Cape Coral ein „Oma Kleinmann 2.0" zu erschaffen - als Hommage an die ursprüngliche Oma Kleinmann, die mit Vornamen Paula hieß. Alexandra stellt sich gerne vor, wie Paula von ihrer Wolke aus auf all das herabschaut, was gerade geschieht, und dabei unglaublich stolz ist.

Und vielleicht ist genau das die schönste Verbindung zwischen Köln und Cape Coral. Eine gastronomische Familientradition, die vor Generationen in Deutschland begann, bekommt nun die Gelegenheit, unter den Palmen Südwestfloridas etwas völlig Neues zu inspirieren.

Es wird Schnitzel geben, deren Inspiration aus Köln stammt, mit Leidenschaft zubereitete deutsche Spezialitäten, eine lange Bar, Live-Unterhaltung, Tanz, private Feiern und unzählige Gelegenheiten, neue Erinnerungen zu schaffen. Es wird Joe Domscheit geben, Nicole Tundo und das stetig wachsende Daria-Team. Und jetzt kommen Ralf und Alexandra Kleinmann hinzu, die ihre Geschichte, ihre Erfahrung, ihre Leidenschaft und ihre unverwechselbare Begeisterung mit an den Tisch bringen.

Von einer Kölner Familiengaststätte zu einem neuen Zuhause in Cape Coral, vom professionellen Footballfeld in die Restaurantleitung, vom Kindheitstraum Amerika bis zur Verantwortung für eines der ambitioniertesten Gastronomieprojekte von Daria - ihr Weg war alles andere als gewöhnlich.

Manche Familien vererben Rezepte. Andere vererben Unternehmen. Die Kleinmanns haben etwas geerbt, das vielleicht noch viel wertvoller ist: die Leidenschaft, Menschen zusammenzubringen. Und wenn die legendäre Oma Paula tatsächlich von ihrer Wolke aus zuschaut, kann man sich nur zu gut vorstellen, was sie gerade denken könnte: „Erst kommen die extra aus Köln wegen meiner Schnitzel. Und jetzt nehmen sie gleich die ganze Familie mit nach Florida!" Irgendwo da oben muss sie gerade lächeln. Und irgendwo in Cape Coral steht die nächste große Schnitzelgeschichte bereits in den Startlöchern.

Von Jacob Kugmun

Ein Kindergeburtstag in Florida

Wo Flip-Flops, Pooltiere und Pizza einfach dazugehören

Kindergeburtstage sind überall etwas Besonderes. Es gibt Kuchen, Kerzen, Geschenke, aufgeregte Kinder – und mindestens ein Elternteil, das sich irgendwann fragt, wie es im Haus eigentlich so laut werden konnte. Doch ein Kindergeburtstag in Florida kann ein bisschen anders aussehen als das, womit viele von uns in Deutschland aufgewachsen sind. Hier in Südwestflorida eröffnen das Wetter, die vielen Pools und das Leben im Freien ganz andere Möglichkeiten. Gefeiert wird vielleicht im Trampolinpark, auf der Bowlingbahn oder in einer Arcade – genauso gut aber auch am eigenen Pool, im Park oder sogar auf dem Wasser.
Und manchmal sind es gerade die einfachsten Geburtstage, an die sich Kinder später am besten erinnern.

Die Poolparty im eigenen Garten
Für viele Kinder in Florida braucht es für einen tollen Geburtstag gar keinen besonderen Veranstaltungsort. Wenn im Garten ein Pool ist, ist für die Unterhaltung eigentlich schon zur Hälfte gesorgt. Ein paar große Pooltiere dazu, Wasserbomben, Musik und eine Gruppe Kinder in Badesachen – und die Party kann beginnen. Pizza wird bestellt, eine Kühlbox mit Getränken gefüllt und der Geburtstagskuchen wartet drinnen in der Klimaanlage – hoffentlich weit genug entfernt von den nassen Kindern, die ständig durchs Haus laufen. Es hat etwas wunderbar Unkompliziertes. Die Kinder schwimmen, bis ihre Finger ganz schrumpelig sind. Irgendjemand erfindet einen Wettbewerb, wer am besten in den Pool springen kann, und ein anderes Kind sucht zum fünften Mal seine Schwimmbrille. Irgendwann kommen alle aus dem Wasser und sind hungrig genug, um fast alles zu essen. Für deutsche Eltern kann es sich immer noch ein wenig merkwürdig anfühlen, wenn selbst ein Geburtstag im November oder Dezember mit Kindern gefeiert wird, die in den Pool springen. In Florida kann das völlig normal sein.

Wenn die Party nicht zu Hause stattfindet
Natürlich möchte nicht jeder zehn aufgedrehte Kinder durch Haus und Garten rennen haben. Und genau dafür gibt es die typisch amerikanischen Birthday-Party-Locations. Besonders beliebt sind Trampolinparks. Orte wie Sky Zone bieten Geburtstagspakete an, bei denen die Kinder springen, klettern und erstaunlich viel Energie loswerden können, bevor sich anschließend alle zu Pizza und Kuchen treffen. Auch Bowling ist ein Klassiker. Für kleinere Kinder werden die Seitenbanden hochgestellt, Musik läuft, und plötzlich interessiert sich eigentlich niemand mehr so genau dafür, wer gewinnt. Arcades sind ebenfalls sehr beliebt. Die Kinder bekommen Spielkarten, verschwinden zwischen blinkenden Lichtern, Rennspielen und Automaten und kommen irgendwann stolz mit den kleinen Preisen zurück, die sie mit ihren gesammelten Punkten gewonnen haben. Für Eltern haben solche Partys einen großen Vorteil: Ein Großteil der Unterhaltung ist bereits organisiert. Und häufig gilt das auch fürs Aufräumen.

Parks, Spielplätze und Picknick
Eine Sache, die ich an Kindergeburtstagen in Südwestflorida besonders schön finde, ist, wie einfach man draußen feiern kann. Familien können in einem Park einen überdachten Picknickbereich reservieren, ein paar Tische dekorieren, Essen und Kuchen mitbringen und die Kinder den Nachmittag auf dem Spielplatz oder beim Spielen auf der Wiese verbringen lassen. Es muss gar nicht aufwendig sein.
Ein Football, Seifenblasen, Straßenkreide, ein paar Spiele für draußen und eine Kühlbox beschäftigen Kinder manchmal länger als ein teures Unterhaltungsprogramm. Und es hat schon etwas sehr Floridatypisches, einen Geburtstag unter Palmen zu feiern, während alle Shorts tragen.

Geburtstag auf dem Wasser
Und dann gibt es noch Geburtstage, die für viele von uns während unserer Kindheit in Deutschland kaum vorstellbar gewesen wären: Ein Tag auf dem Boot.
Für Familien, die ein eigenes Boot besitzen oder eines mieten, kann aus einem Geburtstag ein richtiges Abenteuer werden. Mittagessen und Geburtstags-Cupcakes einpacken, Badesachen und Handtücher mitnehmen – und los geht es auf Floridas Wasserwege. Vielleicht tauchen plötzlich Delfine neben dem Boot auf. Vielleicht hält man irgendwo zum Schwimmen oder Mittagessen an.
Ältere Kinder und Teenager haben vielleicht mehr Spaß am Kajakfahren, Paddleboarding oder einer anderen Wassersportart. Plötzlich ist der Geburtstag nicht einfach nur eine Party. Er wird zu einem gemeinsamen Erlebnis. Und genau an solche Geburtstage erinnert man sich oft noch Jahre später.

Der typisch amerikanische Kindergeburtstag
Es gibt auch einige kleine Unterschiede, die deutschen Eltern auffallen können.
Amerikanische Kindergeburtstage sind häufig stärker auf ein bestimmtes Motto ausgerichtet. Prinzessinnen, Superhelden, Sport, Gaming, Dinosaurier oder Meerjungfrauen – wenn ein Kind etwas besonders liebt, lässt sich ziemlich sicher eine komplette Geburtstagsparty darum gestalten. Die Einladungskarten passen zu den Tellern. Die Teller passen zu den Luftballons. Die Luftballons passen zum Kuchen. Und irgendwie passt der Kuchen am Ende auch noch zu einer Tischdekoration, an der wahrscheinlich am Vorabend jemand mehrere Stunden gearbeitet hat. Und dann gibt es noch die sogenannten Goodie Bags. Am Ende vieler amerikanischer Kindergeburtstage gehen die kleinen Gäste mit einer Tüte voller Süßigkeiten, Sticker, kleiner Spielsachen oder anderer Überraschungen nach Hause. Wenn man damit aufgewachsen ist, dass eigentlich das Geburtstagskind die Geschenke bekommt, kann diese Tradition beim ersten Mal durchaus für ein Schmunzeln sorgen. Offenbar bekommt hier einfach jeder etwas.

Deutschland und Florida – anders und doch gar nicht so verschieden
Natürlich haben sich auch Kindergeburtstage in Deutschland verändert. Trampolinparks, Bowling und Mottopartys sind längst nichts rein Amerikanisches mehr. Aber viele von uns erinnern sich an Geburtstage, die etwas häufiger zu Hause stattfanden. Ein paar Freunde aus der Schule kamen vorbei. Nachmittags gab es Kuchen, es wurden Spiele gespielt, vielleicht gab es eine Schatzsuche, und später etwas Einfaches zu essen, bevor alle wieder nach Hause gingen. Florida fügt dem Ganzen einfach noch eine weitere Zutat hinzu: den Florida-Lifestyle.
Pools, Sonne, Palmen, Boote und warme Abende werden ganz selbstverständlich Teil der Kindheit – und damit auch Teil der Geburtstage. Doch trotz aller Unterschiede sind Kindergeburtstage überall erstaunlich ähnlich. Ein Kind wacht morgens auf und weiß:

Heute ist mein Tag.
Irgendwo im Haus hängen Luftballons. Freunde kommen zu Besuch. Es wird Kuchen geben. Irgendjemand wird „Happy Birthday“ singen. Und für einen Nachmittag fühlt es sich an, als wäre ein Jahr älter zu werden das größte Ereignis überhaupt.

Die Geburtstage, an die sie sich erinnern
Als Eltern kann man sich leicht darin verlieren, einen Geburtstag perfekt machen zu wollen. Die Dekoration soll stimmen. Der Kuchen soll etwas Besonderes sein. Es muss genug zu essen geben. Und natürlich sollen alle Spaß haben. Doch Kinder erinnern sich später oft an ganz andere Dinge. Sie erinnern sich daran, wie Papa mit seinen Klamotten in den Pool geschubst wurde. An den Delfin, der plötzlich neben dem Boot auftauchte. Daran, wie sie mit ihren Freunden so sehr gelacht haben, dass ihnen der Bauch wehtat. Daran, dass sie im Pool bleiben durften, bis es fast dunkel war. Und daran, wie sie die Kerzen ausgepustet haben, während alle Menschen, die ihnen wichtig waren, viel zu laut und völlig schief „Happy Birthday“ gesungen haben. Vielleicht ist genau das das Schönste an einem Kindergeburtstag in Florida. Er kann groß oder klein sein. Zu Hause oder an einem besonderen Ort. Teuer oder wunderbar einfach. Manchmal braucht man eigentlich nur ein paar Freunde, eine Pizza, einen Geburtstagskuchen – und einen Nachmittag in Florida, von dem man sich als Kind wünscht, dass er niemals zu Ende geht.

Von S. Mechalik



Conversations with God

Teil 5: Was macht eine Gemeinschaft stark?



Quelle: Perxels

In Teil 5 von Conversations with God setze ich mein Gespräch mit Pastor Marty Luchterhand fort. Er ist Pastor hier in Southwest Florida. Dieses Mal sprechen wir über etwas, das uns alle betrifft: Gemeinschaft. Was macht eine Gemeinschaft stark? Warum können wir von Menschen umgeben sein und uns trotzdem einsam fühlen? Und wie viel kann ein einziges ehrliches Gespräch bewirken?

Alexandra:
Marty, du bist Teil verschiedener Gruppen und Gemeinschaften rund um Fort Myers. Was schätzt du an ihnen am meisten?

Marty:
Eines der Dinge, die ich an Fort Myers mag, ist, dass das Leben hier im Vergleich zur Ostküste Floridas etwas ruhiger verläuft. Auch wenn die Region wächst und hier viele unterschiedliche Menschen zusammenkommen, gibt es noch immer ein starkes Gefühl von Gemeinschaft. Ich schätze auch die Menschen, die ich beim Networking treffe. Menschen wie dich, denen wirklich etwas daran liegt, die Gemeinschaft ein Stück besser zu machen. Man merkt normalerweise recht schnell, wenn jemand im Geschäftsleben nur wegen des Geldes dabei ist. Aber in vielen Gruppen, in denen ich aktiv bin, treffe ich Menschen, die anderen wirklich helfen wollen. Und wenn du für jemanden zum Segen wirst, kommt davon sehr oft etwas zurück. Das Gleiche erlebe ich in meiner Arbeit als Pastor. Es gibt Menschen, denen es wirklich darum geht, anderen etwas zu geben, anstatt sich nur zu fragen, was sie selbst davon haben.

Alexandra:
Ich sehe viel Angst und innere Unruhe. Ich sehe Depressionen. Ich sehe Menschen, die sich fragen: „Was soll ich eigentlich mit meinem Leben anfangen?“ Gott sagt dir nicht genau, welchen Job du annehmen oder wie viele Stunden du arbeiten sollst. Was Gott dir in der Bibel gibt, ist sein Heilsplan und seine Versprechen, an denen du festhalten kannst. Wenn ich darüber nachdenke, was ich mit meinem eigenen Leben anfangen soll, habe ich dieses feste Fundament der Vergebung durch Jesus. Und ich habe diese Versprechen, die mir sagen, dass Gott mich durch das hindurchführen wird, was auch immer ich tue. Das bedeutet nicht, dass Gott jedes Vorhaben segnen wird, an dem ich beteiligt bin. Etwas kann auch einmal nicht so funktionieren, wie ich es mir erhofft habe. Aber ich vertraue darauf, dass Gott mir irgendwie wieder auf die Beine helfen wird. Ich sehe heute so viel Unruhe. Politische Wut. Unsicherheit. Angst. Auch in meinem eigenen Leben passiert vieles, aber ich habe trotzdem dieses feste Fundament. Und weil ich dieses Fundament habe, kann ich nachts ruhig schlafen.
Für mich kommt all das aus Gottes Wort und aus der Bibel.

Alexandra:
Was können Nachbarn ganz praktisch und unkompliziert tun, um sich gegenseitig zu unterstützen?

Marty:
Mein Nachbar ist ein älterer haitianischer Herr. Er wusste nicht so recht, was er mit einigen seiner Pflanzen machen sollte, also sind meine Frau und ich zu ihm gegangen und haben ihm beim Zurückschneiden geholfen. Er hatte außerdem eine Knieoperation, deshalb helfen wir ihm, Dinge zu tragen, wenn er Unterstützung braucht. Wenn jemand seinen Hund vermisst, geh durch die Nachbarschaft und hilf beim Suchen. Ich glaube, es geht wirklich darum, aufmerksam und präsent zu sein. Hör den Menschen zu. Nimm wahr, was um dich herum geschieht. Und wenn du etwas erkennst, wobei du auf angemessene Weise helfen kannst, dann sei da. Manchmal ist es so einfach, über den Gartenzaun zu schauen und Hallo zu sagen. Aber frag nicht einfach nur: „Wie geht es dir?“, weil wir das eben automatisch sagen.
Hör wirklich zu.
Heute Morgen saß ich mit meinem Kaffee da und bemerkte, dass mein Nachbar James das Fenster seines Trucks offengelassen hatte. Er ist schon länger nicht mehr mit diesem Truck gefahren und ich dachte: „Ich hoffe, dass es da nicht hineingeregnet hat.“
Wenn ich ihn sehe, werde ich es ihm sagen. Es ist nur eine Kleinigkeit. Aber es bedeutet, dass man aufmerksam war. Sei präsent und zeige, dass dir etwas an den Menschen liegt. Wenn Menschen merken, dass du dich wirklich für sie interessierst, werden sie dir irgendwann erzählen, was sie brauchen. Und wenn du helfen kannst, dann hilfst du.
Ich sage das mit Demut, denn ich glaube, dass auch ich darin noch besser sein könnte.

Alexandra:
Für mich ist Kommunikation ebenfalls ein großer Teil davon. Manchmal tragen wir ein Bild von einem Menschen in uns, das durch etwas entstanden ist, das in der Vergangenheit passiert ist. Aber Menschen verändern sich. Wer jemand gestern war, sagt nicht zwangsläufig etwas darüber aus, wer dieser Mensch heute ist.

Marty:
Ja. Die Bibel lehrt: „Selig sind, die Frieden stiften.“ Wenn du wirklich nach Frieden suchst, kannst du auch etwas vergeben, das vor Wochen oder sogar Jahren passiert ist. Manchmal stellst du vielleicht sogar fest, dass der andere Mensch längst überhaupt nicht mehr darüber nachdenkt, was damals passiert ist. Wenn es einen Konflikt zwischen zwei Menschen gab und sie trotzdem wieder einen Weg finden, einander mit Liebe zu begegnen, füreinander da zu sein und wieder füreinander zum Segen zu werden, dann ist das etwas Wunderschönes. Wenn nach einem Konflikt wieder eine echte Verbindung zu einem Menschen entstehen kann, ist das fast wie ein kleines Stück Himmel auf Erden.

Alexandra:
Glaubst du, dass Menschen heute einsamer sind als früher?

Marty:
Absolut. Menschen sind ständig an ihren Handys, besonders junge Menschen. Und die Menschen arbeiten auch ständig. Selbst wenn du von Menschen umgeben bist, kannst du dich trotzdem einsam fühlen, weil wir nicht mehr immer die Verbindungen haben, die wir früher hatten. Früher saßen die Menschen vor ihren Häusern auf der Veranda. Heute leben wir oft viel stärker für uns. Selbst als Pastor kann ich mich manchmal einsam fühlen, weil es Dinge gibt, die ich nicht jedem erzählen kann. Manche Gedanken behalte ich für mich.
Ich bin nie vollkommen allein, weil ich Gott habe und eine wunderbare Frau.
Aber ich glaube definitiv, dass Einsamkeit zu einem großen Thema geworden ist.

Alexandra:
Das erlebe ich auch. Vor Kurzem sagte jemand zu mir: „Ich bin von so vielen Menschen umgeben, aber innerlich fühle ich mich trotzdem einsam.“
Und ich glaube, eines der Probleme ist, dass wir oft fragen: „Wie geht es dir?“, ohne die Antwort wirklich wissen zu wollen. In letzter Zeit spreche auch ich viel mehr mit Gott. Und ich glaube, manchmal kann es mit etwas so Einfachem wie einem Gebet beginnen und danach damit, einen Schritt auf andere Menschen zuzugehen.
Finde eine Kirche, eine Sportgruppe, eine Tanzgruppe oder etwas anderes, das dir Freude macht.

Marty:
Genau.

Alexandra:
Welche Rolle kann eine Kirche in einer modernen Gemeinschaft spielen?

Marty:
Ich glaube, es ist vieles von dem, worüber wir bereits gesprochen haben, nur auf einer persönlicheren Ebene.
Als Pastor erzählen mir Menschen Dinge im Vertrauen. Diese Dinge bleiben bei mir. Aber dabei gibt es eine Balance. Ich möchte wissen, wie ich dir helfen kann, aber ich möchte nicht neugierig oder aufdringlich sein.
Manchmal können sich Menschen in Kirchen zu sehr einmischen, weil sie wirklich helfen wollen. Ihre Absicht kann gut sein, aber das bedeutet nicht automatisch, dass die Hilfe selbst gesund ist. Ich glaube, die Frage, die uns dabei leiten sollte, lautet: Warum tue ich eigentlich, was ich tue?
Geschieht es aus Liebe? Helfe ich, weil dieser Mensch mich braucht?
Oder helfe ich, weil ich mich selbst dadurch gut fühle? Das ist nicht unbedingt dasselbe. Manchmal sieht etwas nach Hilfe für einen anderen Menschen aus, obwohl es eigentlich mehr um uns selbst geht. Als Pastor gibt es Situationen, in denen ich jemandem sagen muss: „Hör auf. Du hilfst diesem Menschen gerade nicht mehr.“
Ich stelle mir das manchmal wie eine Zielscheibe vor. Je näher du dem Mittelpunkt im Leben eines Menschen bist, desto größer kann auch deine Verantwortung sein. Wenn ich der Pastor eines Menschen bin, der mir vertraut und mich schätzt, befinde ich mich vielleicht in einem inneren Kreis. Enge Familienmitglieder können ebenfalls dort sein. Die erweiterte Familie befindet sich etwas weiter außen. Ein Nachbar vielleicht noch ein Stück weiter. Die Frage, wo du dich in diesem Kreis befindest, kann dir dabei helfen zu erkennen, wie viel Einmischung oder Unterstützung angemessen ist. Wenn ich nah am Mittelpunkt bin, sollte ich vielleicht wirklich da sein. Wenn ich weiter außen stehe, besteht meine Aufgabe vielleicht einfach darin, zu beten und bereit zu sein, wenn sich eine Gelegenheit ergibt zu helfen. Demut und Liebe helfen uns dabei zu erkennen, wo unser Platz ist.
Und wenn die Kirche Gott repräsentiert, dann sollten wir gleichzeitig angemessen und liebevoll handeln.
Ich sage das alles mit Demut, denn auch ich habe längst nicht alles verstanden.

Alexandra:
Und ich finde es gut, dass du das sagst, denn keiner von uns ist perfekt.
Wenn wir also zu unserer ursprünglichen Frage zurückkommen: Was kann jeder Mensch diese Woche oder diesen Monat tun, um das Leben eines anderen ein kleines Stück besser zu machen?

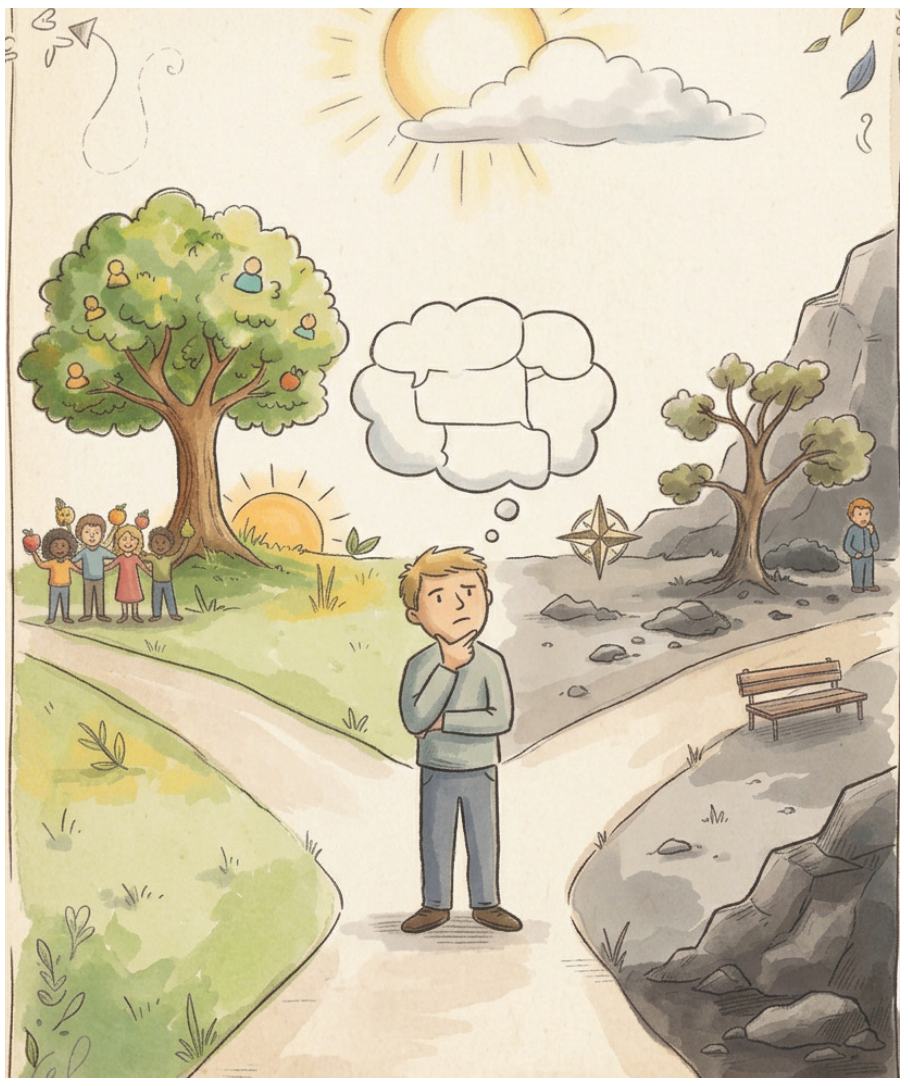
Marty:
Mach den Anruf. Sprich mit deinem Nachbarn. Wenn ich mit meinem Hund spazieren gehe und jemanden draußen im Garten sehe, spreche ich mit ihm.
Als Pastor würde ich auch sagen: Geh in eine Kirche. Schließ dich einer Bibelgruppe an. Schaffe Möglichkeiten, mit anderen Menschen auf der Grundlage von Gottes Wort ins Gespräch zu kommen. Aber letztlich geht es darum, die Möglichkeiten zu sehen, die Gott dir gegeben hat.
Welche Fähigkeiten hat Gott dir gegeben, mit denen du für einen anderen Menschen zum Segen werden kannst? Wer ist gerade in deinem Umfeld? Wer braucht Hilfe?
Wir alle haben viel auf unserem Teller und können vielleicht nicht alles schaffen. Deshalb schau darauf, was wirklich wichtig ist, und frag dich, wo du den größten positiven Unterschied machen kannst. Wir haben schon einmal darüber gesprochen, wie Gott durch Menschen wirkt.
Deshalb ist für mich eine ganz einfache Frage: „Was kann ich heute tun, um jemandem zu helfen?“ Wen kann ich anrufen? Wem kann ich Mut machen? Frag dich: „Für wen kann ich heute ein Segen sein?“

Alexandra:
Vielleicht beginnt eine stärkere Gemeinschaft gar nicht mit einer weiteren Organisation, einem neuen Programm oder einer großen Initiative. Vielleicht beginnt sie viel kleiner. Mit einem Menschen. Einem Gespräch. Einem Anruf. Einem Nachbarn.
Oder mit einer Frage, die wirklich von Herzen kommt: „Wie geht es dir – wirklich?“ Und dann …
antworte nicht sofort für den anderen. Urteile nicht. Versuche nicht sofort, das Problem zu lösen. Schau nicht auf dein Handy. Hör zu. Denn manchmal ist das größte Geschenk, das wir einem anderen Menschen machen können, das Gefühl: Jemand sieht mich. Jemand hört mir zu. Jemandem bin ich nicht egal. Und vielleicht beginnt genau dort echte Gemeinschaft.

Im nächsten Teil: Part 6
In unserem nächsten Gespräch gehen wir noch etwas tiefer. Wir sprechen über Dankbarkeit, Vermächtnis, Hoffnung und die Lektionen, die Gott uns im Laufe eines Lebens lehrt. Denn nachdem wir über Arbeit, den Dienst an anderen und Gemeinschaft gesprochen haben, wartet noch eine wunderschöne Frage auf uns: Was möchten wir letztlich hinterlassen? Conversations with God Eine Sunshine Post Interviewserie über Glauben, Alltag, Gemeinschaft und die leise Weisheit, die wir manchmal an unerwarteten Orten finden.

Von Alexandra Welsch

Die Glücksformel



Verfügung gestellt von: Matthias Erbacher

Wer jetzt die Hoffnung oder Erwartung hat, ich liefere das ultimative Rezept, die komprimierte Gleichung für Lebensglück, den muss ich -teilweise- enttäuschen. Die Lösung, ähnlich mathematischer Darstellungen, welche zumindest augenscheinlich kurz und prägnant ist, habe ich nicht - ich war noch nie ein brillianter Mathematiker… Allerdings gibt es eine ziemlich einfache, wenn auch etwas aufwendiger zu erklärende „Formel" die ich hier gerne beschreibe. Doch bevor wir uns damit befassen… die Frage: Warum haben wir komprimierte Formeln so gern? Warum wollen wir so viel als möglich kurz erklärt und dargestellt bekommen? Warum nehmen wir gerne den schnellsten Weg? Warum lieben wir Abkürzungen und bekommen gerne gesagt WAS zu tun ist um das Ziel zu erreichen?

Lieber eine Pille nehmen als einen evtl. beschwerlichen, wenn auch wertvolleren Weg beschreiten – warum ist das so? „Der Mensch an sich ist faul und hat gerne Abkürzungen" Vielleicht, weil wir immer (mehr) auf Ziele fokussiert sind und uns vom Erreichen dieser die Erfüllung erhoffen. Dabei liegt doch oft schon so viel Wissenswertes und Freude auf dem Weg dorthin… Das ist auch wissenschaftlich erforscht: Zu Urzeiten war es von überlebenswichtiger Bedeutung, energiesparend zu handeln um immer genügend Reserven für Flucht- oder Kampfszenarien zu haben. Routinen zu ändern/ eine Gewohnheit umzustellen erfordert im Gehirn bewusste Denkarbeit, was enorm energieaufwendig ist. (unser Gehirn verbraucht etwa 20% unserer Energie, obwohl es nur ca. 2% unseres Körpergewichtes ausmacht). Eine Pille zu schlucken, kostet dagegen fast keine Energie.

Wir sind also nicht chronisch faul, sondern lediglich evolutionär optimierte Energiesparer. Das Problem: unsere zivilisierte Welt erschafft Herausforderungen (Zivilisationskrankheiten, komplexe Karrierewege), die sich mit dem Erlernten aus der Steinzeit nicht mehr adäquat bewältigen lassen. Doch nun zurück zu unserer Glücksformel:
Abgestuft nach unserer Situation unterscheide ich die Bausteine der Glücksformel anhand der Grundbedürfnisse (Primärmotive: Nahrung, Fortpflanzung, Unterkunft …) und der Sekundärmotive – Bedürfnisse, die sich entwickeln wenn das Überleben durch die Grundbedürfnisse gesichert ist.
Das bedeutet, Glück ist kein statischer Begriff und kein allgemeingültiger Zustand, sondern vielmehr eine gesellschaftliche Variabel.

Der Landwirt in Guinea ist höchstwahrscheinlich glücklich, wenn es nach monatelanger Trockenheit regnet und seine Felder bewässert werden, während zur gleichen Zeit einen Steinwurf entfernt an der Elfenbeinküste ein Tourist unglücklich ist, weil ihm der Regen den Tagesausflug vermiest. In einem anderen Land, auf demselben Kontinent überlegt sich vielleicht ein superreicher Mensch, sich per geoengineering gutes Wetter zu seiner Geburtstagsparty zu erkaufen und ist glücklich, weil er sich darauf verlassen kann, dass es nicht regnen wird… SO unterschiedlich kann sich Glück definieren.

UND es hat definitiv mit unseren Bedürfnissen zu tun! Je nachdem welchen Status, welche Erwartungen, welche Kenntnis der eigenen Bedürfnisse ich habe und vor allem, ob ich diese befriedige. „Beim Tanzen bin ich der glücklichste Mensch"
Wenn du weißt, das dir Tanzen jede menge Freude bereitet, gibt es zwei Varianten: Du gehst Tanzen - erfüllst dieses Bedürfnis und empfindest Glück. Falls du trotz dem Bedürfnis nicht Tanzen gehst, wirst du unglücklich. – Wobei herauszufiltern ist, WAS genau das Bedürfnis beim Tanzen ist. Bewegung? Verbindung? Ausdruck?
Das heißt: wenn deine Basis Gesundheit ist, dein Status fern vom Überlebenskampf hängt dein Glück ganz stark von der Erfüllung deiner Bedürfnisse ab. Hast du dir schon mal überlegt, was es alles für Bedürfnisse gibt? – Eine ganze Menge: Abenteuer, Abwechslung, Akzeptanz, Anerkennung, Anregung, Ästhetik, Aufmerksamkeit, Ausgeglichenheit, Austausch, Authentizität, Autonomie, Balance, Beachtung……..

Das glücklich sein zeigt sich dann bei erfüllten Bedürfnissen in Gefühlen wie: enthusiastisch, entspannt, entzückt, erfreut, erleichtert, erwartungsvoll, euphorisch, fasziniert…

Genauso wie bei NICHT erfüllten Bedürfnissen in Gefühlen wie: frustriert, fassungslos, gehemmt, gelangweilt, gereizt, gleichgültig, hilflos…
Somit können wir tatsächlich eine Art Gleichung aufstellen: Glück = Gesundheit + Die Erfüllung deiner Bedürfnisse (welche zu definieren sind) Scheint, als hätten wir DOCH eine einfache Formel für Glück gefunden, oder? Nun – es ist erfahrungsgemäß gar nicht immer so klar, was MEINE EIGENEN Bedürfnisse sind! Leider wird uns das oft erst in einer Lebenskrise dadurch bewußt, das alte Muster nicht mehr tragen, Systeme aus dem Gleichgewicht kommen oder sich der Alltag mit allen Freizeitaktivitäten nicht mehr erfüllend anfühlt.

Es ist ein bischen so, wie der alte Segel- bzw. Lebensspruch von SENECA: „Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige"
Deshalb mein Verfechten des Weges: wenn ich meine Bedürfnisse erforsche und definiere, ist das Glück meist nur eine Entscheidung weit entfernt!

Von Matthias Erbacher





Sunshine State of Mind

Teil 5: Angekommen im Alltag – Meilensteine, Rodeos und der erste echte Florida-Sommer



Verfügung gestellt von: Marc Siewert

Nach einer längeren Pause melde ich mich zurück aus dem Sunshine State. Die letzten Monate waren ein regelrechter Wirbelwind aus Terminen, geschäftlichen Entwicklungen und familiären Meilensteinen. Wenn ich auf unseren ersten echten Sommer in Florida zurückblicke, fällt mir vor allem ein Wort ein: nass. Der oft beschworene, scheinbar endlose Regen hat uns voll erwischt, doch glücklicherweise blieben wir von größeren Stürmen oder gar Hurricanes verschont. Während man sich in Deutschland im Sommer auf die heißen Tage freut, fiebern wir hier nun unserem ersten floridianischen Winter entgegen – der sich hoffentlich genau wie ein perfekter deutscher Sommer anfühlen wird. Doch bevor wir es uns in kühleren Monaten gemütlich machen können, liegt eine intensive und unglaublich erfolgreiche Zeit hinter uns, in der aus vielen Plänen endlich handfeste Realität wurde.

Das wohl wichtigste Update direkt vorweg: Das Warten hat sich gelohnt. Unsere Reise nach Frankfurt im Frühsommer, die wir wunderbar mit Finns Abiball verbinden konnten, war ein voller Erfolg. Das finale Visums-Interview verlief erfreulich reibungslos, und wir konnten kurzfristig mit dem so ersehnten Stempel im Pass nach Hause – in unser neues Zuhause – zurückkehren. Ein total freudiges Ereignis ist, dass unser ältester Sohn Finn, der bis zu seinem 21. Lebensjahr über unser Visum mit abgedeckt ist, nun fest zu uns nach Florida gezogen ist. Die Familie ist wieder komplett unter einem Dach vereint, und das gibt uns allen ein enormes Gefühl der Ruhe und des endgültigen Angekommenseins.

Auch bei unseren jüngeren Jungs hat sich einiges getan. Wie das Leben oft so spielt, haben wir unsere ursprünglichen Schulpläne noch einmal über den Haufen geworfen. Letztendlich haben wir uns für eine andere Schule entschieden, die auch die Kinder unserer Kollegin Diana besuchen. Diese Wahl hat sich als absoluter Glücksgriff erwiesen. Lio geht dort nun in die Preschool und Lenn besucht den Kindergarten. Wir haben uns ganz bewusst dazu entschlossen, beide Jungs akademisch ein Jahr zurückzunehmen. Dieser strategische Schritt nimmt ihnen den Druck und gibt ihnen die nötige Zeit, sich spielerisch und in ihrem völlig eigenen Tempo in die neue Sprache und Kultur einzufinden. Wenn man sieht, wie unbeschwert sie mittlerweile durch ihren amerikanischen Schulalltag navigieren, wissen wir, dass dies genau die richtige Entscheidung war.

Parallel zum privaten Ankommen hat auch unser Business-Alltag rasant Fahrt aufgenommen. Die IT-Firma, die ich gemeinsam mit meiner Geschäftspartnerin Lydia aufbaue, wächst kontinuierlich. Inzwischen haben wir unseren ersten festen Mitarbeiter eingestellt und führen bereits vielversprechende Gespräche mit drei weiteren potenziellen Teammitgliedern. Der Sommer war zudem geprägt von zwei massiven Meilensteinen: Pünktlich zum großen Sommerfest konnten wir erfolgreich die neue DariaConnect-App launchen, und nur eine Woche später ging Daria TV an den Start. Seitdem arbeiten wir im Hintergrund unermüdlich an der Weiterentwicklung dieser Plattformen und bereiten bereits die nächsten spannenden Projekte vor. Dass wir zwischendurch noch eine überaus produktive und inspirierende Arbeitswoche in Miami Beach verbringen durften, war das sprichwörtliche Sahnehäubchen unserer Startphase.

Trotz all der Arbeit darf natürlich der American Way of Life nicht zu kurz kommen. Wir saugen die Kultur hier in vollen Zügen auf, und dazu gehört unweigerlich der amerikanische Sport. In den vergangenen Monaten haben wir ein echtes Kontrastprogramm erlebt: Wir waren beim Eishockey der Florida Panthers, sind mit ein paar Kollegen für ein großartiges NFL-Spiel der Vikings bis nach Minneapolis geflogen und haben erst gestern – bereits zum zweiten Mal nach April – ein lokales Rodeo besucht. Bullenreiten, Lassowerfen und die unglaubliche Atmosphäre auf den Rängen sind Erlebnisse, die einem unmissverständlich klarmachen: Wir sind jetzt wirklich in Amerika.

Neben all den fantastischen Erlebnissen und dem, was wir hier aufbauen dürfen, gibt es für Janine und mich noch eine ganz persönliche Erkenntnis. Wenn wir diese Reise Revue passieren lassen, stellen wir fest: Nachdem man einmal einen so großen Schritt gewagt hat, hat man eigentlich vor nichts mehr Angst. Uns steht die Welt offen – auch wenn wir natürlich erst einmal genau hier bleiben wollen. Nun blicken wir voller Vorfreude auf das Jahresende. Über Weihnachten und Silvester werden wir nach North Carolina in die Smoky Mountains reisen. Ein bisschen Wald, Berge und vielleicht sogar ein Hauch von echter Winterkälte – der perfekte Ausgleich zu unserem neuen, sonnigen Leben im Sunshine State.

Vom Marc Siewert

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.

Zwischen Kontrolle und dem eigenen Rhythmus



Verfügung gestellt von: Alexandra Welsch

Still zu sein ist nicht immer Desinteresse oder Arroganz. Manchmal bedeutet es einfach, dass ein Mensch viel fühlt, tief denkt und nicht alles nach außen trägt.“

Kennst du das auch?
Du wachst morgens auf und noch bevor du wirklich im neuen Tag angekommen bist, ist dein Kopf längst unterwegs. Da sind Termine, Nachrichten, Menschen, die etwas brauchen, Entscheidungen, Dinge von gestern und Sachen, die heute auf keinen Fall vergessen werden dürfen. Eigentlich wolltest du nur kurz aufs Handy schauen. Wirklich nur kurz.
Und plötzlich bist du schon wieder mittendrin. Eine Nachricht. Noch eine Rückfrage. Eine Entscheidung. Und dann taucht noch irgendein Thema auf, das gestern Abend gefühlt gar nicht existiert hat. Also tust du das, was du gut kannst.

Du denkst nach, sortierst, findest einen Weg und gehst weiter.
Vielleicht ist genau das eine deiner Stärken. Du erkennst Zusammenhänge schnell, übernimmst Verantwortung, hältst Dinge am Laufen und findest meistens auch dann noch eine Lösung, wenn es um dich herum schon etwas unübersichtlicher wird.
Und wenn etwas nicht funktioniert, wartest du nicht lange darauf, dass jemand anderes es löst. Du schaust, was gebraucht wird, und kümmerst dich darum. Über die Jahre wirst du darin ziemlich gut. So gut, dass manchmal kaum noch jemand merkt, wie viel du eigentlich trägst. Und irgendwo dazwischen erinnert dich das Leben immer mal wieder daran, dass es noch etwas anderes gibt als Funktionieren, Planen und Erledigen.
Manchmal ganz leise.

Du vermisst plötzlich einen Menschen, der weit weg ist, und willst gar nichts Großes. Eigentlich nur zusammen sein, ein völlig belangloses Gespräch führen oder das Gefühl, dass dieser Mensch gleich durch die Tür kommen könnte.
Und manchmal kommt so eine Erinnerung nicht leise, sondern ziemlich direkt. Eine Nachricht. Ein Anruf. Ein Moment, der innerhalb weniger Sekunden alles neu sortiert.
Und plötzlich kann die Mail warten.
Der Termin auch.

Und etwas, das fünf Minuten vorher noch dringend erschien, ist auf einmal gar nicht mehr so wichtig. Vielleicht sind genau das diese Momente, in denen das Leben uns daran erinnert, dass wir es nicht nur organisieren sollen. Wir dürfen es auch erleben.
Fühlen. Genießen. Teilen.
Und vielleicht brauchen wir deshalb manchmal etwas, das uns aus dem Kopf zurück in den Moment holt.

Für mich ist das Tanzen zu genau so einem Ort geworden.
Beim Tanzen muss ich nicht die nächsten zehn Schritte kennen. Ich darf einfach präsent genug sein, um den nächsten zu spüren. Und ganz ehrlich: Wenn man gewohnt ist, vorauszudenken, ist das manchmal gar nicht so einfach. Je mehr ich versuche vorherzusehen, welche Bewegung als Nächstes kommt, desto weniger bin ich wirklich in der Musik. Dann denke ich wieder mehr, als ich fühle. Ich versuche zu steuern, statt mich wirklich auf das einzulassen, was gerade entsteht.

Und genau da passiert etwas Spannendes. Ich darf stiller werden.
Zuhören, ohne dass jemand etwas sagt.
Auf einen Impuls warten. Mich bewegen, wenn er wirklich da ist.
Vertrauen, ohne mich selbst zu verlieren. Und irgendwann kommt noch etwas dazu: Da entsteht Raum für die eigene Interpretation, den eigenen Stil, die eigene Bewegung. Das klingt total nach Freiheit. Und genau diese Freiheit kann überraschend schwierig sein. Denn was passiert eigentlich, wenn dir niemand sagt, welcher Schritt jetzt richtig ist?

Wie bewegst du dich, wenn du nicht versuchst, jemand anderen zu kopieren?
Was ist eigentlich dein eigener Rhythmus? Ich glaube, genau diese Frage gilt nicht nur fürs Tanzen. Wie viel von unserem Leben folgt eigentlich einem Rhythmus, den wir wirklich selbst gewählt haben? Und wie viel davon entsteht aus Erwartungen, Verantwortung, Gewohnheiten und all den Dingen, die eben gemacht werden wollen? Vielleicht beginnt Freiheit gar nicht damit, keine Verpflichtungen mehr zu haben.
Vielleicht beginnt sie eher damit, den eigenen Rhythmus wieder hören zu können. Und überraschenderweise sehe ich da auch eine Verbindung zu Finanzen. Denn auch dort wünschen wir uns Sicherheit. Wir möchten wissen, was morgen passiert. Ob das Geld reicht. Ob die Entscheidung richtig ist. Ob ein Investment funktioniert.
Eine gute Finanzplanung kann die Zukunft natürlich nicht kontrollieren.
Und das ist vielleicht auch gar nicht ihre Aufgabe. Sie kann etwas anderes schaffen: einen stabilen Rahmen.

Wenn wir wissen, was reinkommt, was rausgeht, welche Verpflichtungen bestehen, welche Rücklagen da sind und welche Möglichkeiten wir haben, müssen wir nicht jede Eventualität vorhersehen. Wir wissen, wo wir heute stehen. Und genau das kann Freiheit schaffen. Freiheit zu reisen.
Zeit mit Menschen zu verbringen, die wir lieben. Eine Chance zu nutzen.
Etwas Neues auszuprobieren. Oder einfach auch mal innezuhalten, wenn das Leben plötzlich wichtiger wird als der nächste Termin. Vielleicht brauchen wir deshalb beides: Struktur und Vertrauen, Planung und Beweglichkeit, Sicherheit und ein bisschen Neugier.
Und vielleicht dürfen wir auch aufhören, ständig die Schritte anderer zu kopieren.

Nicht beim Tanzen. Nicht bei Geld.
Und auch nicht im Leben. Denn irgendwann kommt die Frage: Was ist eigentlich mein eigener Rhythmus?
Vielleicht kennst du diese Geschichte. Vielleicht hast du beim Lesen an dich selbst gedacht oder an jemanden, der viel trägt, stark wirkt und selten fragt.
Und dieser Mensch, von dem ich hier erzähle? Das bin ich. Die letzten Wochen haben mir einige dieser Fragen noch einmal sehr nah gebracht. Es gab Momente, in denen Entfernung plötzlich spürbarer wurde, Nachrichten, die innerhalb von Sekunden Prioritäten verschoben haben, und Situationen, bei denen ich gemerkt habe: Nicht alles lässt sich lösen, planen oder kontrollieren. Und genau deshalb möchte ich uns – dich und mich – zu etwas einladen.

Nicht dazu, weniger stark zu sein.
Sondern dazu, neben unserer Stärke auch wieder mehr Platz für den Teil in uns zu schaffen, der nicht sofort eine Lösung braucht, der früher teilen darf, der Hilfe annehmen kann, der fühlen darf und der nicht immer schon wissen muss, wie der nächste Schritt aussieht.
Lass uns einen guten Rahmen schaffen, Verantwortung übernehmen und innerhalb dieses Rahmens wieder mehr leben. Mehr fragen. Mehr teilen.
Mehr fühlen. Mehr ausprobieren.
Und vielleicht auch mal einen Schritt machen, der nicht perfekt aussieht und sich trotzdem genau nach uns anfühlt.
Denn wir müssen unseren eigenen Rhythmus nicht schon kennen, bevor wir anfangen.
Vielleicht entdecken wir ihn genau dadurch, dass wir uns endlich erlauben, ihn zu tanzen. Also mach die Musik an und tanze nach deiner Melodie und Rhythmus...

Von Alexandra Welsch

High Protein Kartoffel-Hack-Auflauf mit Käsekruste

Quick to make. High in protein. Fresh. And incredibly delicious.

Goldbraune Kartoffeln, würziges Rinderhackfleisch und eine cremige Käsekruste. Dieser Auflauf vereint den Geschmack traditioneller Hausmannskost mit einer modernen, proteinbewussten Ernährung. Ideal zum Vorbereiten und auch am nächsten Tag ein Genuss.

Von Dina Veronique Scheve

ZUTATEN
(2 PERSONEN)

- 400 g vorgekochte Kartoffeln
- 300 g mageres Rinderhackfleisch (5 % Fett)
- 150 g Skyr natur
- 80 g geriebener Käse light
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g passierte Tomaten
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Frische Petersilie

NÄHRWERTE
(CA. PRO PORTION)

- Kalorien: 620 kcal
- Protein: ca. 59 g
- Kohlenhydrate: a. 47 g
- Fett: ca. 20 g

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

3. Zwiebel fein würfeln und gemeinsam mit dem Rinderhackfleisch in Olivenöl kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

4. Passierte Tomaten unterrühren und kurz köcheln lassen.

5. Skyr mit etwas Wasser cremig rühren und würzen.

6. Kartoffeln und Hackfleisch abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Die Skyrcreme darauf verteilen und mit Käse bestreuen.

7. Etwa 15–20 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist. Mit frischer Petersilie servieren.



Verfügung gestellt von: Dina Veronique Scheve

Bretter, die die Welt bedeuten.

Theaterbühnen weltweit wurden lange Zeit aus massiven Holzdielen, langen dicken „Brettern“ (aus dem Baumstamm gesägt und anschliessend glatt gehobelt) hergestellt. – Weil es am einfachsten war? Weil Holz zur Verfügung war? Oder gar am günstigsten?

Weit gefehlt: es sind die hervorragenden Eigenschaften des Holzes, dass es zum Bühnen-Baumaterial erster Wahl machte. Machte? – Wird es heute nicht mehr verwendet? Doch, nur in einer anderen Form.

Welche Eigenschaften sind es denn, die Holz so besonders und für Theaterböden geeignet machen und wie entstehen diese?

*Holz ist (je nach verwendeter Richtung) enorm elastisch. Es kann somit Belastungen aufnehmen ohne zu brechen – und zwar immer wieder. Dies basiert auf dem Aufbau des Holzes, welcher in Holzfaser-Richtung (=Wuchsrichtung des Baumes) stark aber flexibel strukturiert ist.

*Dazu hat es die hygroskopische Eigenschaft - also die Fähigkeit Feuchtigkeit aus der Luft aufzunehmen und wieder abzugeben, was direkt mit dem Aufbau und der chemischen Zusammensetzung der Holzzellen zu tun hat. (Holz-Zellwände bestehen großteils aus Cellulose)

*Hervorragende Akustik - Holz absorbiert Schallwellen aufgrund seiner offenen Poren (angeschnittene Holzzellen) und reduziert dadurch den Nachhall. Im Ergebnis klingt die Musik sehr transparent.

*eine gewisse Selbstheilung (bei Verletzung durch Schrauben) Gerade im Theaterbereich ist es notwendig Kulissen schnell mit Nägeln oder Schrauben im Boden zu befestigen. Gerade die dort verwendeten Holzarten wie „Oregon Pine“ sind sehr harzhaltig und können in Verbindung mit Feuchtigkeit solche Löcher selbsttätig wieder schließen…

Bei der Verwendung von Holz für Bühnen ist man also

Nicht auf dem Holzweg

Denn das waren früher nur Unwissende, die einer von Forstarbeitern angelegten Straße folgten, welche eben „nur“ in den Wald hinein zu einem Fäll- oder Lagerplatz führte, aber eben eine Sackgasse war…

Die positiven Eigenschaften von Holz werden auch heute noch im Bühnenbau genutzt – lediglich die Verwendungsart hat sich geändert. Zum einen wird es ressourcenschonender eingesetzt – zum anderen belastbarer. Dies wird durch ein spezielles System gewährleistet: der sogenannten Verbund-Platte.

Das harzhaltige Holz wird nur noch in einer dünnen Deckschicht auf einer mehrschichtigen, im Richtungswechsel verleimten Platte genutzt. Die unteren Schichten wiederum können aus optisch minderwertigerem Holz hergestellt werden da hier lediglich die konstruktiven Eigenschaften benötigt werden. Somit erzielt man eine höher belastbare Fläche mit weniger hochwertigem Holz – übrigens wird in Europa mittlerweile zur Schwarzkiefer gegriffen da sie günstiger ist als die Exportware „Oregon oder Pitch Pine“ und teilweise sogar mit Exportverbot belegt ist.

Schnödes Baumaterial oder Organismus?

Neben den bereits aufgezählten Eigenschaften des Holzes gilt es vor allem aber auf die Entstehung, ja das Wachstum des Holzes zu schauen und den bittersten wissenschaftlichen Streit der modernen Biologie zu erwähnen.

Wie also entsteht Holz? Wie wird aus einem zarten Keimling ein mächtiger Baum der immer weiter in die Höhe und in seiner Dicke wächst?

Das Geheimnis heißt: Kambium. Eine Schicht, die (im Querschnitt durch den Baumstamm betrachtet) nach innen Holzzellen und nach außen Bastzellen (für die Rinde) produziert. In der warmen Sommerzeit mehr, als in der Nährstoffarmen Winterzeit – so entstehen die unterschiedlich farbigen Jahrringe.

In den neuen Holzzellen werden die Nährstoffe durch Kapillarwirkung und den Transpirationssog der Blätter nach oben transortiert, wo in den Blättern die Photosynthese geschieht, welche flüssigen Zucker und Stärke produziert. Diese werden dann in den Bastzellen wieder nach unten in die Wurzeln befördert, womit sich der Kreislauf schließt.

In den frühen Frühlingstagen nutzen wir Menschen diesen Kreislauf für die Gewinnung einer weit bekannten Leckerei: den Ahorn-Sirup

Da der Ahorn im Sommer große Mengen Zucker produziert und ihn als Stärke in den Wurzeln und in den Holzzellen im Stamm eingelagert hat, kann ihn der Farmer in dieser kurzen Phase anbohren um den Saft, der unter Druck steht, zu gewinnen. Dieser tropft freiwillig durch die Tülle heraus. Man entnimmt dem Baum dabei nur etwa 10 % seines Saftes, was ihm nicht schadet. Den frisch gezapften Saft kocht man tagelang ein, da er noch dünnflüssig wie Wasser ist und nur etwa 2–3 % Zuckergehalt hat. Erst durch verdampfen in riesigen Pfannen konzentriert sich der Zucker auf rund 66 %, karamellisiert leicht und wird zu dem zähflüssigen, bernsteinfarbenen Sirup.

Existiert das „wood wide web“?

Führende Wissenschaftler internationaler Universitäten streiten sich darum, ob das Wunder des Baumes bzw. des Waldes größer ist als ursprünglich angenommen.

Dr. Suzanne Simard bewies bereits in den 1990er Jahren, dass die Wurzelsysteme von Bäumen eine Art Austausch (Unterstützung jüngerer Bäume) und Kommunikation (über Schädlinge) betreiben und prägte daher den Begriff der „Mutterbäume“ weshalb ihr eine Verniedlichung der Faktenlage vorgeworfen wurde.

Da kann man nur hoffen, dass die Parteien nicht mit der „Holzhammer-Methode“ aufeinander losgehen.

PS: die wurde tatsächlich in der Zeit bevor es anästhetische Medikamente zur Betäubung gab, trotz immenser gesundheitlicher Risiken vor Operationen eingesetz – also schlichtweg dem Patienten eins mit dem Holzhammer über den Schädel gezogen, damit dieser für die Operation bewußtlos war.

Oder der Holzhammer sei aus einem sehr leichten und bruchanfälligem Holz wie „Balsa“ welches im Zellkern bis zu 90% aus Luft besteht und deshalb wenig Schaden anrichten würde. Aufgrund seiner Eigenschaften wird es überwiegend im Modellbau eingesetzt. Die schwerste bekannte Holzart wiederum, das „Pockholz“ hat eine so hohe Dichte, das es im Wasser untergeht.

Die Bandbreite ist also enorm groß – und nicht nur Bühnenbretter bedeuten für so manchen die Welt. Schauen sie doch mal genau hin, wo überall Holz eingesetzt/ verbaut wird und tauchen sie ein in das Mysterium aus Cellulose. Denn wie schon der erste deutsche Bundespräsident Theodor Heuss (1884–1963) sagte:

„Holz ist zwar nur ein einsilbiges Wort – dahinter aber verbirgt sich eine Welt voller Zauber und Wunder!“

Von Matthias Erbacher



Verfügung gestellt von: Matthias Erbacher





Revolutionary: How AI Can Transform Your Day

Nur auf englisch verfügbar

Artificial intelligence is not science fiction – it hasn't been for a long time.
More and more people are using AI tools to master everyday challenges – from weekend trips, to what's for dinner, to budgetig. In this series, powered by the insights of our tech team and seasoned AI connoisseurs,
we will show you how you too can benefit from this technology.

by Marc Siewert

DID YOU KNOW?

The best AI prompts are specific! Specificity = Better results!

Instead of: "Help me cook"
Try: "Quick 30-min dinner for 4 with chicken"

What's your everyday AI Question?

Whether it's a recipe, travel dilemma, or practical tip, send us your most used questions at

info@sunshine-post.com

Subject: "AI Prompt Submission"

Boxing Basics & Beyond

"I'm interested in boxing but don't know much about the sport. Explain the basics, what makes a great boxer, and how beginners can start following the sport."

AI suggests:

1. Learn the basic scoring system, rounds, weight classes, and rules
2. Watch a few classic fights to understand different boxing styles
3. Learn the difference between offense, defense, footwork, and ring strategy
4. Follow one current fighter to make the sport easier to understand
5. Remember that boxing is as much about strategy and discipline as physical strength

German Bundesliga Guide

"I'm new to German football. Explain how the Bundesliga works, what makes it unique, and which traditions every new fan should know."

AI suggests:

1. Learn how the league table, promotion, relegation, and European qualification work
2. Follow one club to better understand the rivalries and traditions
3. Learn about famous German football cities and their historic clubs
4. Experience the importance of the fans, chants, and matchday culture
5. Watch a full match to appreciate the pace and atmosphere of German football

Labor Day Weekend Planner

"Help me make the most of Labor Day weekend in Southwest Florida. Suggest ways to relax, spend time with family, and enjoy the final days of summer."

AI suggests:

1. Plan a relaxed beach morning before the afternoon heat
2. Organize a backyard barbecue with friends and family
3. Look for local events, live music, or community celebrations
4. Take a sunset walk and enjoy one of summer's final golden evenings
5. Leave some time completely unplanned—sometimes that's the best part of a long weekend

Start Fall the Right Way

"I want to start the fall season feeling refreshed, organized, and motivated. Create a simple plan for resetting my routines after summer."

AI suggests:

1. Re-establish a consistent sleep and morning routine
2. Choose one health or fitness goal for the next three months
3. Declutter one area of your home rather than trying to do everything at once
4. Plan something to look forward to each week
5. Reflect on your favorite summer memories before focusing on what's next

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

Nur auf englisch verfügbar

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.



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.

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 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 stellen, 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.

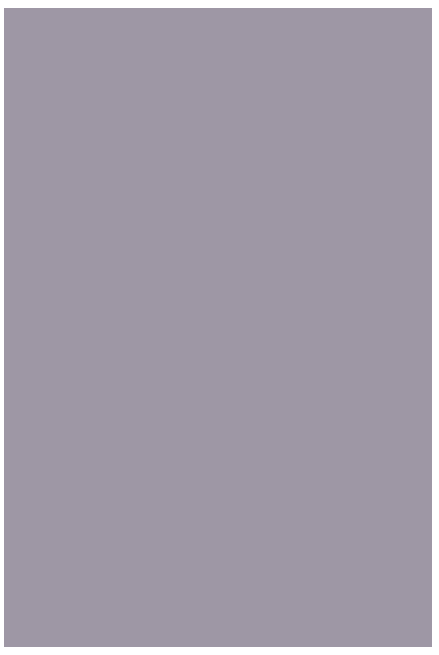


Die Sunshine Post Community wünscht alles Gute zum Geburtstag...

Alexandra Welsch

Andreas Lehner

Moritz Heidler





Quelle: Pexels



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