

Zwischen den Jahren

Eine **STILLE ZEIT**, die uns wieder bei uns selbst ankommen lässt

Die Tage nach Weihnachten haben einen besonderen Klang. Sie sind nicht mehr ganz Festzeit, aber auch noch nicht der Neubeginn, den der Kalender verspricht. Viele Menschen hängen irgendwo zwischen Völlerei-Koma, mentaler Müdigkeit und dem unterschwelligen Gefühl, im alten Jahr noch irgendetwas „leisten“ zu müssen. Gleichzeitig bleibt ein stiller Wunsch nach Ruhe, Rückzug und Erholung. Genau dieser Zwiespalt macht die Zeit „zwischen den Jahren“ so einzigartig – und so wertvoll.

Wenn die Tage kurz sind und der Körper noch mit der Verdauung der üppigen Festmähler beschäftigt ist, meldet sich oft der Wunsch nach Balance. Jetzt

lohnt es sich, Erwartungen herunterzufahren und nicht gleich alles optimieren zu wollen. Statt guter Vorsätze im Akkord kann ein kleiner Fokus helfen: eine Gewohnheit, die gut tut; ein Gedanke, der trägt; ein Moment, der bewusst wahrgenommen wird. Selbstfürsorge muss nicht in Spa-Programmen bestehen – manchmal reicht es, einfach langsamer zu werden. Ein Spaziergang ohne Ziel. Eine Tasse Tee mit Blick aus dem Fenster. Ein Morgen, an dem man weder funktionieren noch performen muss.

Besonders hilfreich sind Routinen, die den Körper in dieser Zwischenzeit sanft unterstützen. Frische Luft und Tageslicht stehen dabei ganz oben. Die Sonne zeigt sich zwar spärlich, doch jeder Strahl zählt: Er unterstützt die Vitamin-D-Produktion, wirkt gegen Müdigkeit und hebt die Stimmung. Wer bewusst auf Lichtsuche geht – auf dem Balkon, im Park, während eines kurzen Spaziergangs – spürt oft schon nach wenigen Minuten einen Unterschied. Es ist, als würde der Winter ein kleines Versprechen abgeben: Das Licht kommt zurück. Tatsächlich werden die Tage seit der Wintersonnenwende am 21. Dezember wieder länger, fast unmerklich, aber stetig.

DIE TRADITION DER RAUNÄCHTE

In vielen Kulturen gelten die Tage nach Weihnachten als magisch. Die sogenannten Raunächte markieren seit Jahrhunderten eine Zeit des Innehaltens, der Reinigung und des Über-

gangs. Je nach Kulturkreis unterscheidet sich ihre Anzahl und ihre Zeitspanne, jedoch finden die Raunächte alle in der Zeit vor dem Dreikönigstag am 5./6. Januar statt. Mancher Volksglaube besagte einst, die Grenze zwischen den Welten sei in diesen Nächten durchlässiger, und viele der heutigen Neujahrsrituale wie die Silvesterkrapfen, Geselligkeit und Orakelspiele wie das Wachs- oder Bleigießen gehen auf diese Vorstellungen zurück.

Aber auch ganz ohne Mystik lässt sich dieser Gedanke modern interpretieren: Die Raunächte laden dazu ein, auf das Vergangene zurückzuschauen, Belastendes loszulassen und neue Gedanken leise entstehen zu lassen, ohne Druck und ohne Eile.

KLEINE MOMENTE DER DANKBARKEIT

Auch Dankbarkeit kann in dieser Phase ein Anker sein. Nicht im großen, weltbewegenden Sinn, sondern im Kleinen: ein gutes Moment, ein freundlicher Blick, ein Telefonat, das guttut, ein stiller Abend auf dem Sofa. Indem man die Aufmerksamkeit auf solche Miniatur-Freuden lenkt, wird das Chaos der Welt nicht kleiner – aber das eigene Gleichgewicht etwas stabiler. „Zwischen den Jahren“ ist damit kein Moment der Leere, sondern ein Raum zum Durchatmen. Eine kurze, fragile Zeit, in der man weder alles schaffen noch alles ändern muss. Vielleicht ist sie genau deshalb so wertvoll: weil sie uns erlaubt, uns selbst wieder einzusammeln, bevor wir ins neue Jahr hinübertreten.



Eine kleine Auszeit vor dem Kamin (oder an der Feuerterne) spendet wohlige Wärme und Energie für bevorstehende Aufgaben. Foto: Taryn Elliot/Pexels



Zeit des Innehaltens: Die Raunächte laden dazu ein, Altes loszulassen und neuen Gedanken Raum zu geben. Foto: Anastasiya Gepp

Fünf kleine Rituale zwischen den Jahren – Sanfte Ideen für Körper und Seele

Licht tanken

Kurz hinausgehen – auf den Balkon, vor die Haustür, in den nächstgelegenen Park. Fünf Minuten Tageslicht können mehr bewirken als ein weiterer Kaffee.

Digital leiser drehen

Für eine überschaubare Zeit – zum Beispiel 30 Minuten – Handy auf Flugmodus. Keine Nachrichten, keine Updates.

Nur ein Getränk, ein ruhiger Platz und der eigene Atem.

Einen Moment würdigen

Am Abend einen Satz notieren: Was hat heute gutgetan? Ein Blick in den Himmel, ein Gespräch, ein warmes Essen – oft sind es die kleinen Dinge, die tragen.

Eine Sache weglassen

Bewusst entscheiden, was heu-

te nicht sein muss: die Wäsche, der Aufräumplan, das Scrollen durch Feeds. Eine kleine Absage an den eigenen Perfektionsanspruch.

Einen leisen Gruß schicken

Einer Person eine kurze Nachricht senden: Ich hab heute an dich gedacht. Kein großer Austausch nötig – oft reicht das Gefühl, verbunden zu sein.



Foto: Darius Krause/Pexels

Gutschein

Bis zu 15%* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!

ohne Greencard*
10%
Rabatt

mit Stanze Greencard**
15%
Rabatt



*Gültig bis 02.01.2026. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.



Sonntag ist Blumentag

13 - 16 UHR GEÖFFNET*



Stanzes
Veranstaltungen



Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!



Grillkurse
z.B. PRIME BBQ
mit GRILLMEISTER MARCEL



Gartenseminare
z.B. HOMEFARMING
mit JUDITH RAKERS



Winter SALE

JETZT BIS ZU 50% SPAREN!

STANZE GARTENCENTER

Karoline-Herschel-Str. 1
30966 Hemmingen
Tel.: 0511 420 380

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. – Sa. 09.00 – 19.30 Uhr
So. 12.00 – 16.00 Uhr*

stanze-gartencenter.de

Direkt im Gewerbehark Hemmingen
an der B3 (Kreuz Hemmingen/K221).
Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle
Berliner Straße entfernt (Stadtbahn
Linie 13).

@stanzegartencenter

PREMIUM-PARTNER



Änderungen in Form, Farbe und Dekor vorbehalten. Es handelt sich ausschließlich um Abholangebote. Abgaben in handelsüblichen Mengen. Bild-, Produkt- und Farbabweichungen sowie Preisirrtum vorbehalten. Alle Preise in Euro. Nur solange der Vorrat reicht! *Verkauf an Sonn- & Feiertagen gemäß § 4 Abs. 1 Nr. 4a NLOffVZG. Geöffnet 12 bis 16 Uhr (Beratung & Verkauf 13-16 Uhr)