

# 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 he-

runterzufahren 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 Übergangs. 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



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

Foto: Anastasiya Gepp

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 guter 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 schaf-

fen 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 Feuerzone) spendet wohlige Wärme und Energie für bevorstehende Aufgaben.

Foto: Taryn Elliot/Pexels

**Wir bieten Haushaltshilfe**

für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1

Abrechnung über den Zuschuss der Pflegekasse

Reinigung vom Profi

Freundlich und zuverlässig

**Küh** CLEANING

Telefon: 01 76 - 19 09 64 45

**BIRKENSTOCK STOCK-SCHUHE**

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

**Elektromobile & Wartungsservice**

- Vertragspartner vieler Krankenkassen
- bis 15 km/h schnell
- Reichweite bis 60 km
- Ausstellung und Probefahrt
- verschiedene Größen und Ausführungen
- Vermietung
- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
- Parkplätze vorhanden

**Kostenloser Akku-Check**

**Sanitätshäuser Stephan Stöppel**

Völgerstraße 6 · 30519 Hannover · Telefon 95 90 56-0

Wallensteinstraße 15 · 30459 Hannover · Telefon 30 05 67-2

**Wir suchen Verkäufer (m/w/d)**

**Wir suchen Verstärkung!**

**Heimann**

Flischerei • Partyservice

Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24

fleischerei-heimann@t-online.de

Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr · Mi.: 8 - 12.30 Uhr · Samstag: 7 - 12 Uhr

33246101\_002625

Der perfekte **Wurf.**

**8 Wochen**

**NP Digital für nur**

**3,50 € pro Woche**



Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0800 12 34 304 (kostenfrei) oder online bestellen unter [abo.Neuepresse.de/8wocheninformiert](http://abo.Neuepresse.de/8wocheninformiert)



Wissen, was **Hannover** und die Welt bewegt.

**Neue Presse** NP

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

37599801\_002625

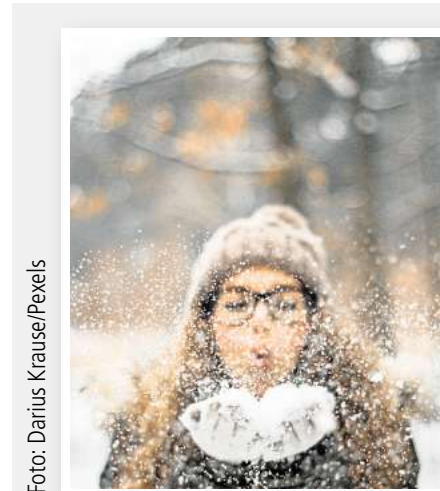


Foto: Darius Krause/Pexels

## 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.

# aha-Sammelplätze für Tannenbäume

Rund 170.000 Weihnachtsbäume werden im Stadtgebiet eingesammelt

**HANNOVER.** Die Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) holt die Weihnachtsbäume auch in diesem Jahr wieder an über 200 Standorten im Stadtgebiet kostenlos ab und entsorgt sie. Am Montag, 5. Januar 2026 beginnt aha mit den Abholfahrten, letztmalig werden die Sammelplätze am Freitag, 16. Januar, angefahren. Vor dem 5. Januar bereitgestellte Bäume werden nicht mitgenommen. Auch die aha-Wertstoffhöfe, Deponien sowie die Grüngutannahmestellen im Umland der Region Hannover nehmen abgeschmückte Weihnachtsbäume kostenlos an.

Gut zu wissen: Große Bäume müssen gekürzt werden, damit sie in die Müllfahrzeuge passen. Eine Länge von 1,50 Meter darf



Die Abfallwirtschaft bietet auch 2026 wieder über 200 Sammelplätze im Stadtgebiet. Rund 170.000 Weihnachtsbäume werden eingesammelt.

Foto: aha

nicht überschritten werden. Äste sollten zudem gebündelt und Baumstämme nicht dicker als 15

Zentimeter sein. Einen Teil der Tannenbäume verarbeitet aha zu Kompost. Da Baumschmuck

nicht kompostiert werden kann, müssen Tannen und Fichten komplett abgeschmückt sein.

Der Abfallentsorger bittet die Bürgerinnen und Bürger, die ausgedienten Bäume nur an den Sammelstellen und im genannten Zeitraum vom 5. bis 16. Januar 2026 abzuliegen. Bei falsch abgelegten Bäumen handelt es sich um illegale Abfallentsorgung, die mit Ordnungsstrafen belegt wird. aha bittet zudem darum, an den Sammelstellen Fuß- und Fahrradwege freizuhalten und mit der Ablage der Bäume den Straßenverkehr nicht zu beeinträchtigen.

Die einzelnen Sammelplätze, getrennt nach Stadtteilen, sind aufgeführt unter: [aha-region.de/tannenbaum](http://aha-region.de/tannenbaum).