

WEIHNACHTS- UND NEUJAHRSGRÜßE

Anzeigensonderveröffentlichung

Mit Schwung, Feuer und zwölf Trauben

Sechs kleine Rituale für einen Jahresstart mit freiem Kopf

Das neue Jahr breitet schon seine Arme aus, um uns willkommen zu heißen. Das alte hält uns noch an (mindestens) einer Hand fest (es kann so schlecht loslassen, dieser alte Bindungsneurotiker, ach, ach...). Der Jahreswechsel bedeutet auch: Einmal kurz durchschnaufen, Vergangenes abstreifen – und sich neu sortieren. Die einen nennen es Psychohygiene, die anderen „Entrümpeln im Kopf“. Kleine Rituale können viel bewirken. Hier kommen

sechs unkomplizierte Ideen für Einzelpersonen und Gruppen, inspiriert von Psychologie und Kulturen weltweit. Leicht, alltagstauglich, vergnüglich.

1. DIE 12-TRAUBEN-METHODE – MONAT FÜR MONAT EIN WUNSCH

Ein schöner – und gesunder – Brauch aus Spanien/Lateinamerika. Die „uvas de la suerte“ (Glückstrauben) gehören dort fest zur Silvesternacht. Zwölf Trauben, zwölf Mona-

te, zwölf kleine Wünsche. Statt Glück im Akkord zu essen, kann man das Ritual modernisieren. Zu jeder Traube sagt man leise ein Wort, das man im kommenden Monat stärken will: Klarheit, Mut, Freundschaft. In der Gruppe wird daraus schnell ein heiteres, aber verbindendes Mini-Ritual.*

2. MINI-JOURNAL – WAS WAR, WAS BLEIBT, WAS GEHT DARF

Kurzes, strukturiertes Schreiben am Jahresende kann Stress senken und den Fokus sortieren. Die amerikanische Psychotherapeutin Molly Merson, bekannt für ihre „Journaling“-Methoden, empfiehlt zum Beispiel drei Fragen:

1. Was waren meine wichtigsten Momente dieses Jahres?
2. Was wünsche ich mir fürs nächste Jahr?
3. Was will ich loslassen?

Allein ist es ein ruhiger Moment für sich selbst. In der Gruppe reichen schon ein bis zwei freiwillig geteilte Sätze, um das Gefühl zu erzeugen: Wir starten hier gemeinsam.

3. SCHWELLEN-SPRUNG – EIN DÄNISCHER KLASSIKER

Der Brauch ist simpel, aber herrlich symbolisch. Man steigt kurz vor Mitternacht auf einen Stuhl und springt mit dem Jahreswechsel hinunter – als körperliches „Ich gehe jetzt vorwärts“. In der Gruppe wird daraus eine kleine Parade des Mutes. Bonus: Wer laut „Tschüss, altes Jahr!“ ruft, bekommt Extra-Punkte für Enthusiasmus.

4. BURNING-BOWL-MINI-ZEREMONIE – SICHER, SCHLICHT, EFFEKTIV

Ein Ritual, inspiriert von der mexikanischen „el año viejo“-Silvestertradition, bei der eine Strohfigur, die das schlechte oder alte Jahr repräsentiert, verbrannt wird, um Unglück zu vertreiben. Der Kern des Feuer-Rituals ist immer ähnlich: Zum Beispiel kann man auf kleine Zettel schreiben, was man loslassen möchte – alte Sorgen, nervige Angewohnheiten. Dann werden die Zettel in einer feuerfesten Schale verbrannt (Sicherheit geht draußen vor: machen!). In kleiner Runde fällt es oft leichter, laut einen Satz zu sagen: „Ich lasse los, dass ...“ – und dann beim Aufblitzen einmal tief durchzuatmen.

5. DER SKANDINAVISCHER WUNSCHKREIS

Ein skandinavischer Neujahrsbrauch: Alle schreiben einen Wunsch oder eine Intention fürs neue Jahr auf ein eingekolltes Papier, legen das Papier in die Mitte – und dann wird gezogen. Die Wünsche bleiben anonym, die Stimmung



wird leise-magisch. Besonders schön in Gruppen, die sich gut kennen. Man hört Wünsche, die man nicht zuordnen kann, aber vielleicht selbst gerne hätte.

6. GEMEINSAM FEIERN, WAS GUT WAR – POSITIVE PSYCHOLOGIE

Studien zeigen: Das Teilen positiver Erlebnisse steigert das Wohlbefinden, besonders in Gruppen. Jede Person nennt drei Highlights des vergangenen Jahres.

Die Runde antwortet jeweils mit einem freundlichen Satz („Das zeigt echten Mut“, „Wie schön – das klingt nach Wachstum“). Klingt simpel, ist aber verblüffend wirksam. Man verlässt die Runde leichter, größer und ein kleines bisschen brillanter als vorher.

FAZIT

Ob mit Feuer, Früchten oder Worten – Rituale müssen nicht groß sein, um große Wirkung zu entfalten.

Ein paar Minuten reichen oft, damit das alte Jahr einen guten Abschluss bekommt – und das neue mit einem gut

Ob es das Verbrennen von niedergeschriebenen Gedanken oder das Springen vom Stuhl ist: Kleine, symbolische Rituale können helfen, sich zu sortieren.

Fotos: Adobe Stock/Sheila, Adobe Stock/Ramona Heim

durchgelüfteten Kopf beginnen kann.

*Apropos Trauben: Wer den Jahreswechsel oder den Neujahrstag gemütlich auf der Couch mit Serien-Genuss verbringen mag und sich für episodisch erzählte (Liebes-)Geschichten begeistern kann, dem sei die spanische Serie „Ana und Oscar“ (verfügbar in der Arte-Mediathek) ans Herz gelegt. Die Geschichte zweier Menschen, die sich an Silvester kennenlernen, (unter anderem) gemeinsam Trauben essen – und deren Story über zehn Jahre, immer am ersten Tage eines Jahres, in Zeitsprüngen erzählt wird.

Eine bitter-süße Geschichte über das Erwachsenwerden. Über Identität, Lebenswege, das Verlieren und das (Wieder-)Finden.

Stephanie Drees

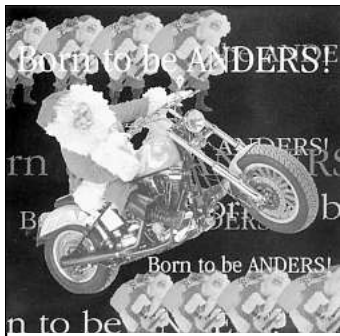


Foto: Adobe Stock/Pixel-Shot

Liebe Kundinnen und Kunden, liebe Geschäftspartner, wir sagen Danke für Ihr Vertrauen und die tolle Zusammenarbeit in diesem Jahr. Genießen Sie die Feiertage, lassen Sie es sich gutgehen und starten Sie mit viel Energie ins neue Jahr! Wir freuen uns darauf, auch 2026 gemeinsam mit Ihnen durchzustarten.



16909 Heiligengrabe OT Jabel · Jabeler Dorfstr. 21
Büro: Zur Sandschale 2 · Tel./Fax: 0 33 94 / 40 28 54
Funk: 0173 / 20 79 020 · E-Mail: fwehland@web.de
Internet: www.malermeister-wehland.de



Wir wünschen allen unseren Kunden ein schönes Weihnachtsfest sowie ein gesundes und glückliches neues Jahr!

KÜCHENSTUDIO Ihlenfeld
Inh. Dagmar Ihlenfeld
Küchen & Bäder
www.kuechenstudio-ihlenfeld.de
Havelberger Str. 5,
16928 Pritzwalk, Tel.: 03395/76 070

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch

wünscht Ihnen das Team von

MÖBEL WENK

Im neuen Jahr starten wir mit unserem

Inventurverkauf vom 02. bis 17. Januar 2026

- 30 % auf Weihnachtsdekorationen*
- 10 % auf sonstige Boutiqueware und Bilder*
- bis zu 50 % auf ausgewählte Ausstellungsstücke
- 10 % auf alle Neubestellungen*

*Alle Angebote sind nur in dem angegebenen Zeitraum verfügbar. Eine Verrechnung mit dem Kaufpreis oder eine Barzahlung ist nicht möglich. Angebote gelten nicht für bereits bestehende Kaufverträge oder bereits reduzierte Artikel. Angebote gelten nicht für Produkte von Essenza, SMEG, LeCreuset, H.J. Bakker und Seltmann Weiden.



Wir machen Weihnachtspause vom 22.12.25 bis 01.01.2026

MÖBEL WENK e.K.

Individuelle Beratung
Di - Fr 9 - 18 Uhr

Unser Service für Sie:
Planung nach Maß

Lieferung & Montage

Inh. Franziska Wenk | Havelberger Straße 6b | 19339 Plattenburg OT Glöwen | Telefon: 038787 70246 | www.moebelwenk.de