



PRESSEMITTEILUNG

Wünsche für das neue Jahr: Rituale als Kraftquelle

2024 war für viele Menschen ein Jahr voller Herausforderungen, Veränderungen und vielleicht auch Verlusten. Der Landesverband Hospiz NÖ lädt dazu ein, am Jahresende innezuhalten und das neue Jahr mit individuellen Ritualen bewusst zu begrüßen.

Mödling, 20. Dezember 2024 – Rituale können Halt und Orientierung geben, besonders in schwierigen Zeiten. Sie schaffen Momente der Besinnung, die uns helfen, das Vergangene zu reflektieren und neue Perspektiven zu finden. Ob ein gemeinsames Weihnachtsessen, ein selbst gebastelter Adventkalender oder das Schmücken des Christbaums – diese Aktivitäten können uns Struktur geben und die Verbindung zu unseren Liebsten stärken.

Mut zu Individualität

„Rituale müssen nicht immer traditionell sein. Gerade individuelle Gestaltungen können besonders kraftvoll wirken“, betont Petra Kozisnik, BSc, Geschäftsführerin Landesverband Hospiz NÖ. Es geht darum, in schweren Zeiten Wege zu finden, die Hoffnung und Zuversicht stärken. So kann man beispielsweise in einer Steinspirale das alte Jahr betrachten und loslassen, bevor man sich mit Ritualen und positiven Gedanken auf das neue Jahr einstimmt. *„Das Symbol der Spirale ist dabei tief in vielen Kulturen verwurzelt. Es steht für die Energie des Lebens und die Bewegung zwischen Vergangenheit und Zukunft. Dabei geht man gegen den Uhrzeigersinn in die Spirale hinein, gibt alles Belastende ab und beim Rausgehen steht man vor dem Beginn eines neuen Lebensabschnitts, der auch gerne gefeiert werden kann“,* erklärt Karin Swoboda, Kinderhospizkoordinatorin HoKi NÖ West. Solche schamanisch inspirierten Rituale können helfen, Energien neu zu ordnen und die Lebenskräfte zu stabilisieren.



Wünsche für 2025 steigen lassen

Besonders befreiend kann es auch sein, das neue Jahr mit dem Steigenlassen von Wünschen zu begrüßen. Dafür Wünsche und Hoffnungen für 2025 auf ein Blatt Papier schreiben, kreativ gestalten und anschließend an einem besonderen Ort, etwa mit einem Luftballon steigen lassen. Diese kleine Geste kann zu einem persönlichen Neuanfang werden und Mut für das kommende Jahr schenken.

„Gerade in der Hospizarbeit erleben wir immer wieder, wie wichtig es ist, Menschen einen Raum zu geben, in dem sie Hoffnung schöpfen können“, so Petra Kozisnik. Rituale müssen dabei nicht perfekt sein. Es geht vielmehr darum, sich auf das Wesentliche zu besinnen: die Verbindung zu sich selbst und zu den Menschen, die uns am Herzen liegen.

Über den Landesverband Hospiz NÖ

Der Landesverband Hospiz NÖ wurde 2001 als gemeinnütziger Verein mit Sitz in Mödling gegründet. Als Dachorganisation ist der Landesverband Hospiz NÖ mit allen Hospiz- und Palliative Care Angeboten und Initiativen in Niederösterreich eng verbunden und fungiert als Botschafter für einen guten und würdevollen Umgang mit dem Leben und dem Sterben. Kernkompetenzen sind die kontinuierliche Qualitätsentwicklung in der niederösterreichischen Hospiz- und Palliativversorgung sowie die Sensibilisierung der Öffentlichkeit und Gesundheitsversorgung für Hospiz und Palliative Care.

Wesentlich ist es, sicherzustellen, dass alle Menschen – unabhängig von sozioökonomischem Hintergrund – Zugang zu qualitativ hochwertiger Hospiz- und Palliative Care bekommen.

Sterben betrifft uns alle. Sprechen wir darüber.

Weitere Informationen: www.hospiz-noe.at

Presserückfragen

Public Relations Atelier, Mag. Eva Nahrgang
Kaasgrabengasse 109/2, 1190 Wien
0664/5348400, en@pr-atelier.at
www.pr-atelier.at