



Ein neues Jahr hat begonnen – und es fühlt sich an, als wäre die Welt einmal mehr auf Hochgeschwindigkeit geschaltet. Während Raketen den Himmel erhellten und Menschen weltweit auf öffentlichen Plätzen den Countdown zelebrierten, drängen sich Fragen nach den kommenden zwölf Monaten in den Vordergrund: Was hält 2025 für uns bereit?

Rückblick auf 2024: Ein Jahr der Extreme

Donald Trump kehrte trotz strafrechtlicher Verurteilung zurück ins Weiße Haus. Ein Ereignis, das nicht nur die amerikanische, sondern die weltweite Politik erschüttert hat. In der Ukraine und im Nahen Osten lodern die Kriege weiter – ein düsterer Schatten über dem internationalen Geschehen. Doch es gab auch Lichtblicke: Evan Gershkovich, Journalist beim Wall Street Journal, wurde aus russischer Haft entlassen. Und wer könnte die sommerlichen Klänge von Charli XCXs „Brat“ vergessen? Ihr Album war nicht nur ein musikalischer Triumph, sondern auch der Soundtrack eines Jahres voller Kontraste.

Die Olympischen Spiele in Paris setzten ein Zeichen des Zusammenhalts. Die Stadt der Lichter lieferte unvergessliche Bilder – ein Moment, der Hoffnung und Inspiration verbreitete.

Ausblick: Wahlen und Weichenstellungen

2025 könnte ein Jahr der politischen Neuausrichtungen werden. In Australien, Belarus, Deutschland und Polen stehen Wahlen an. Insbesondere in Deutschland dürfte der politische Kurswechsel, begleitet von Warnungen vor ausländischer Einflussnahme, wegweisend sein. Der Gedanke, dass dies das erste quadratische Jahr seit 1936 ist, mag mathematische Gemüter erfreuen – doch die geopolitischen und gesellschaftlichen Herausforderungen sind alles andere als simpel.

Einen Schritt zurücktreten – und durchatmen

Die Übergangszeit zwischen den Jahren bietet immer Gelegenheit, innezuhalten. 2024 war für viele von uns turbulent. Doch zwischen den großen Ereignissen fanden sich oft kleine Momente der Freude – ein Gespräch mit einem Freund, ein gutes Buch oder ein Spaziergang in der Natur. Ist es nicht diese Balance, die das Leben lebenswert macht?

Vielleicht ist es jetzt an der Zeit, ein paar Ziele für 2025 zu setzen. Die Liste der „10 einfachen Strategien für ein schärferes und lebendigeres Denken“, wie von der **New York Times** vorgeschlagen, klingt vielversprechend. Oder vielleicht probieren Sie einen neuen



Ansatz: Freude daran finden, sich gelegentlich zu blamieren. Klingt verrückt? Psychologen sagen, dass es befreiend wirkt.

Was die Welt bewegt

Ein kurzer Blick auf die Top-Schlagzeilen:

- **Jemen:** Die USA führten Angriffe gegen die Huthi-Miliz durch, die Handelsrouten im Roten Meer bedroht.
- **Puerto Rico:** Ein umfassender Stromausfall legte fast die gesamte Insel lahm.
- **Wall Street:** Optimismus dominiert, Anleger erwarten weitere Gewinne.
- **Myanmar:** Das Land ist ein neuer Hotspot für Kriminalität und internationale Konflikte.
- **Sudan:** Schockierende Videos decken Verbrechen von paramilitärischen Einheiten auf.
- **Ukraine:** Russische Truppen greifen auf unkonventionelle Taktiken wie E-Scooter zurück.

Wie können Sie gut ins Jahr starten?

Ein guter Start ins neue Jahr ist nicht nur eine Frage des Glücks, sondern auch der Vorbereitung. Vielleicht nehmen Sie sich vor, besser zu essen – Food-Expertin Melissa Clark empfiehlt drei einfache Schritte: weniger Zucker, mehr Gemüse und das bewusste Genießen jeder Mahlzeit. Oder Sie lassen sich von kleinen täglichen Ritualen inspirieren: ein Glas Wasser am Morgen, ein kurzer Moment der Stille oder eine optimistische Liste der Dinge, auf die Sie sich freuen.

Schlussgedanke

Die Zukunft bleibt ungewiss, doch gerade darin liegt auch ein Reiz. Wie ein unbeschriebenes Buch bietet 2025 Platz für neue Geschichten, Chancen und Wendungen. Werden wir es nutzen? Vielleicht hilft die Erinnerung daran, dass große Dinge oft mit kleinen Schritten beginnen.

In diesem Sinne: Willkommen in einem neuen Kapitel. Möge es ein gutes werden.