

17.08.2025 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Die Ferien sind vorbei, Glücksmomente nicht

Moderator/in: *Morgen fängt im schönsten aller Bundesländer die Schule wieder an: Die Sommerferien in Hessen sind zu Ende. Wir hoffen natürlich, ihr habt euch alle im Urlaub gut erholt.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Hast du als Seelsorger für uns noch ein paar Tipps, wie wir das Urlaubsgefühl mit in die neue Woche retten?

Fabian Vogt: Mir helfen immer drei Dinge. Erstens: Ich denke nicht ... „Mann, morgen geht der Alltag wieder los“, sondern „Hey, heute ist noch ein Ferientag.“ Deshalb lasse ich's mir heute noch mal richtig gutgehen und versuche, im Kopf nicht schon wieder auf Alltagsmodus zu schalten.

Zweitens hilft's mir immer, wenn ich mir in der ersten Nach-Urlaubs-Woche viele kleine Urlaubsmomente gönne: Fotos angucken, ins Museum gehen, zum Lieblingsitaliener oder ein gutes Buch lesen. Und drittens überlege ich mir: Was gibt mir in den nächsten Wochen im Alltag Kraft? Was stärkt mich?

Moderator/in: *Also quasi sowas wie eine seelische Motivation?*

Genau. Und das ist ja das, worum es eigentlich beim Segen geht: Gott sagt mir zu: „Ich bin bei dir. Du gehst deinen Weg nicht allein. Ich glaube an dich.“

Deswegen finden diese Woche auch ganz viele Schulanfangsgottesdienste statt: An vielen Schulen werden Erstklässler eingesegnet. Und heute Abend gibt es um 18 Uhr in der Christuskirche in Fulda sogar einen Gottesdienst für Lehrerinnen und Lehrer, in dem sie sich für das neue Schuljahr segnen lassen können. So ein Segen gibt Schwung.