

01.07.2025 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

**Dr. Fabian Vogt,**

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

## Es ist so heiß!

**Moderator/in:** *Hessen schwitzt. Nach diesen ultraheißen Tagen merken wir alle: Hitze kann auch richtig anstrengend sein.*

*Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Du begleitest viele Menschen. Was hörst du denn, was die Hitze mit den Menschen macht?*

**Fabian Vogt:** Na, am Wochenende wollten natürlich viele ins Wasser – ins Schwimmbad oder an den Badensee. Einfach nur abkühlen. Alle spüren, wie wichtig es ist, richtig viel zu trinken. Und: Ich habe am Samstag auch gemerkt, wie sich mein Tagesablauf verändert hat.

Ich wollte eigentlich Rasen mähen, was ich gerne in der Mittagszeit mache ... aber nee. Nicht in der Bullenhitze. Und als Freunde nachmittags vorbeikommen wollten, habe ich gesagt: „Nicht vor fünf, sonst ist's auf der Terrasse nicht auszuhalten. Also: Die Hitze macht wirklich was mit uns.

**Moderator/in:** *Hast du denn als Pfarrer auch einen geistlichen Tipp, was man gegen die Hitze machen kann?*

**Fabian Vogt:** In der Bibel steht natürlich nicht: „Creme dich gut ein!“ Aber die Menschen damals haben ja vor allem in der Wüste gelebt. Die wussten, wie drückend Hitze ist. Darum kommen in der Bibel viele Bilder vor, die mit Hitze und Wasser zu tun haben.

In einem Gebet heißt es: „Wer sich an Gott hält, der ist wie ein Baum, gepflanzt an Wasserbächen, er bringt viel Frucht und seine Blätter verwelken nicht.“ (Ps 1,3) Da geht's vor allem um seelische Frische, aber das Bild passt auch insgesamt: Wenn mir Leib oder Seele vor lauter Hitze zu

verdorren drohen, dann sollte ich überlegen: Was sind – symbolisch gesehen – die Wasserbäche, die mir helfen, gesund zu bleiben. Für mich zum Beispiel ein Treffen mit Freunden. Nach fünf!