27.07.2025 um 07:15 Uhr
hr3 MOMENT MAL

Ein Beitrag von
Lena Giel,
Pastoralreferentin und Jugendseelsorgerin im katholischen Jugendbüro Südhessen

Ferien-Halbzeit

Moderator/in: *Heute ist Ferien-Halbzeit! Drei Wochen der hessischen Sommerferien sind schon rum, drei Wochen stehen noch bevor. Ein Zeitpunkt, um mal kurz innezuhalten und zu schauen: was liegt hinter mir und was kommt noch? Lena Giel, von der katholischen Kirche, was sind deine Gedanken zur Ferienmitte?*

Lena Giel: Ich ärgere mich dann, dass ich wieder nicht alles geschafft habe und erholt bin ich auch nicht. Deshalb braucht’s vielleicht in der Ferienmitte eine Neuausrichtung mit der Frage: Wie wird’s für mich wirklich entspannter und ruhiger in den Ferien? Über Jesus wird in der Bibel erzählt, dass er sich öfter mal Auszeiten genommen hat, um zu beten oder sogar um in der Wüste für mehrere Tage ganz alleine zu sein.

Moderator/in: *Also einfach mal für uns sein, nichts tun?*

Lena Giel: Ja, auch wenn‘s nur für ein paar Minuten klappt. Am besten an einem ruhigen Ort, zum Beispiel in der Natur, alleine im Auto oder in einer Kirche. Einfach mal ruhig werden, durchatmen, die Augen schließen und mir überlegen, was mir jetzt in den letzten Ferienwochen noch guttun würde. Und ich kann auch mal bewusst Danke sagen, für alles, was in meinem Leben schön und wertvoll ist. Solche kurzen Auszeiten sind wie eine Tankstelle, an der ich neue Energie bekomme.

© 2025 · Kirche im hr