

06.07.2025 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Sommerferien: Zeit zum Entspannen

Moderator/in: *Morgen beginnen in Hessen offiziell die Sommerferien – auch wenn schon am Freitag der letzte Unterrichtstag war. Und jetzt sind sechs Wochen Entspannung angesagt.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Hast du einen Tipp, wie wir diese Zeit am besten nutzen können?

Fabian Vogt: Die Idee der Ferien kommt ja aus der jüdisch-christlichen Tradition. Die Schöpfungsgeschichte der Bibel sagt: „Am siebten Tag ruhte Gott.“ Also: Nach sechs Tagen Arbeit macht selbst Gott ‘nen Tag Pause. Und da geht’s um eine Lebenseinstellung: Wir brauchen eine Work-Life-Balance. Zeiten zum Entspannen.

Deshalb gibt’s im Judentum sogar die Idee: „Jedes siebte Jahr sollst du gar nicht arbeiten, sondern ein Sabbat-Jahr machen.“ (Ex 23,11) Schon damals haben manche geklagt: „Was? Wie faul sind die denn?“ Aber nee, die sind nicht faul, die haben kapiert: Wer viel arbeitet, braucht auch Pausen. Und das hebräische Wort „Sabbat“ heißt „Ruhepause“. Deswegen ist für mich die entscheidende Ferienfrage: Wie komme ich in den Ferien zur Ruhe?

Moderator/in: *Und, wie komme ich innerlich zur Ruhe?*

Ich glaube, das ist unterschiedlich: Die einen genießen das Ausschlafen, die nächsten, dass sie Zeit zum Lesen haben, die dritten, dass sie sich sportlich austoben können und wieder andere, dass sie neue Kulturen kennenlernen.

Letztlich muss ich prüfen: „Was hilft mir, wirklich zu entspannen.“ Nebenbei: Das können auch

spirituelle Erfahrungen sein. Mir zum Beispiel hilft die Frage: Wofür bin ich gerade so richtig dankbar? Und bei wem möchte ich mich dafür bedanken?