21.07.2026 um 18:15 Uhr
hr3 MOMENT MAL

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

Sommerferien in Hessen: eine Hälfte ist schon vorbei

Moderator/in: *Das ging jetzt schnell: es ist schon wieder Ferien Halbzeit! Manche genießen gerade den Strand und sind schon gut erholt, andere sitzen im Büro und fragen sich, wann endlich der Urlaub beginnt. Lena Giel, von der katholischen Kirche, ganz unterschiedliche Gefühle da gerade in Hessen, wo findest du dich da wieder?*

Lena: Ich fühle mit allen, die noch auf den Sommerurlaub warten! Aber ich glaube es gibt da eine Sache, die alle verbindet: die Sehnsucht nach einer Pause. Denn egal, ob die Koffer schon wieder ausgepackt sind, noch gepackt werden oder dieses Jahr im Schrank bleiben – jeder braucht zwischendurch Momente zum Durchatmen. Ich finde: auf den Ort kommt es dabei nicht an. Viel wichtiger ist das Gefühl, den Alltagsstress für eine Weile hinter sich zu lassen. Ich brauche gerade im Sommer Momente, in denen ich eine Pause machen kann und endlich mal nicht ständig funktionieren muss.

Hast du da ein paar Ideen für uns, wie das gelingen kann?

Lena: Mir hilft es schon, bewusst kleine Inseln im Alltag zu schaffen. Ein Spaziergang ohne Handy, schwimmen gehen oder ein gutes Buch lesen. Erholung beginnt dann, wenn nicht jede Minute verplant ist. Ich finde spannend: Genau das hat auch Jesus gemacht. Ständig wollten Menschen etwas von ihm. Aber er hat sich immer wieder zurückgezogen – in die Wüste, auf einen Berg oder an einen ruhigen Ort. Er hat sich aus dem Trubel rausgenommen, um Kraft zu sammeln und mit Gott ins Gespräch zu kommen. Ich denke, da steckt eine Botschaft für uns heute drin: Wenn ich mir Zeit nehme, um aufzutanken, habe ich am Ende oft mehr Energie – für mich selbst und auch

© 2026 · Kirche im hr

für andere. Dann kann ich wieder mit voller Kraft in den Alltag nach den Ferien starten.

© 2026 · Kirche im hr