30.06.2026 um 18:15 Uhr
hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von
Dr. Fabian Vogt,
Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Urlaub beginnt im Kopf

Moderator/in: Endlich sind sie da*: die hessischen Sommerferien. Und während die einen schon im Urlaub sind, überlegen die anderen noch, was sie machen können, damit bei ihnen das Feriengefühl so richtig losgeht, auch wenn sie hier sind. Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Wie sieht's denn bei dir aus mit dem Feriengefühl?*

Fabian Vogt: Ich denk da ja an den Song von den Wise Guys: „Egal, ob man schwitzt oder friert: Sommer ist, was in deinem Kopf passiert." Ich würde sagen: Das gilt auch für den Urlaub: „Urlaub ist, was in deinem Kopf passiert."

Liegestuhl im Kopf aufklappen

Denn: Ich kenne Leute, die fahren weit weg – und kommen trotzdem gestresst wieder. Was weiß ich, weil das Wetter zu heiß oder der Strand zu voll war. Andere bleiben zuhause und schaffen es da, total zu relaxen. Deshalb glaube ich: Urlaub ist auch eine Frage der Einstellung. Und das Beste ist, wenn es uns gelingt, wie du gesagt hast, so ein richtiges Feriengefühl zu entwickeln.

Moderator/in: Was kann man denn machen, damit man in den Urlaubsmodus kommt?

Fabian Vogt: Ich kann dir sagen, was mir hilft. Ich verbinde mit Ferien drei Dinge: Entspannen, mal was Neues erleben und das Leben genießen. Das Verrückte dabei ist: Das geht alles zuhause oder unterwegs.

Entspannt – auch ohne Reise

© 2026 · Kirche im hr

Ich meine: Ich kann mir überall einen Liegestuhl holen und entspannen. Oder ich probier' was Neues aus und buch einen Kajak-Wildwasserkurs buchen. Oder ich genieße mein Leben beim tollen neuen Italiener an der Ecke. Sowas sorgt bei mir für Urlaubsfeeling.

Was der Seele gut tut

Schon Jesus sagt mal zu seinen Jüngern „Kommt, wir suchen uns einen ruhigen Ort, an dem wir runterkommen können, uns ausruhen.“ Markus 6,31 Der wusste schon damals: Feriengefühl – das ist gut für die Seele.

© 2026 · Kirche im hr