18.06.2026 um 18:15 Uhr
hr3 MOMENT MAL



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

Weltbummeltag: Einfach mal durchatmen

Moderator/in: *Morgen ist „Weltbummeltag“ – der wurde in den Siebzigern gegründet - als Aktionstag gegen den Jogging-Trend. Nach dem Motto: Es braucht auch einen Tag, an dem man so richtig gemütlich durchs Leben gehen kann.*

Ein Aktionstag gegen den Dauerstress

Das heißt: Alle, die so kurz vor den Sommerferien das Gefühl haben, im Stress zu ertrinken, dürfen morgen mal richtig durchatmen.

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Weltbummeltag – machst du da auch mit?

Fabian Vogt: Unbedingt. Nebenbei: Die Idee des „Bummeltags“ stammt ja sogar aus der jüdisch-christlichen Tradition. Gott sagt in der Schöpfungsgeschichte: „Ihr Lieben, ihr solltet regelmäßig Pausentage einlegen. Und das nicht nur einmal im Jahr, sondern jede Woche.“ Daher ja kommt auch die Sonntagsruhe.

Warum Pausen so wichtig sind

Trotzdem habe ich das Gefühl: Wir vergessen ständig, wie wichtig solche Zeiten sind, in denen wir in den Bummel-Modus gehen.

Stress verändert uns mehr, als wir denken

© 2026 · Kirche im hr

Ich sehe das gerade an den Schülerinnen und Schülern: Die Zeugnis-Konferenzen sind durch – und die, die eben noch 3 Arbeiten die Woche geschrieben haben, sind plötzlich total entspannt. Ich finde: Den Unterschied sieht man ihnen an. Ich glaube, wir ahnen gar nicht, was Stress mit uns macht – und wie gut ein Bummeltag tun kann.

Moderator/in: *Was kann man denn morgen konkret machen, um in den Bummel-Modus zu kommen?*

Fabian Vogt: „Bummeln“ heißt ja so viel wie ziellos durch die Gegend schlendern – weil ich Lust hab … nicht, weil ich irgendwo ankommen muss. Schon das hört sich gut an. Und ich würde ergänzen: Ich bummle, ohne an die Arbeit zu denken oder im Kopf schon wieder irgendwas zu planen. Einfach nur sein.

Abschalten statt vorausplanen

Jesus hat mal so schön gesagt: „Sorge dich nicht um morgen!“ (Mt 6,34) Denk nicht immer schon an die nächste Herausforderung. Sei einfach mal im Hier und Jetzt. Das werde ich morgen machen. Einfach mal sein. Einfach nur bummeln.

© 2026 · Kirche im hr