



# Meine Hoffnungsanker

GLAUBENSWEG DER HOFFNUNG I



ERZBISCHOFSTUM  
BAMBERG



**Bistum Würzburg**  
Christsein unter den Menschen

## GLAUBENSWEG DER HOFFNUNG I

Keine Frage – wir leben in stürmischen und unruhigen Zeiten. Kriege, Armut, Gewalt, Missbrauch, Antisemitismus, Naturkatastrophen, Klimawandel, Rechtsextremismus und Politikskandale schlagen hohe Wellen. Gewiss fallen mir auch in meinem Leben Momente ein, in denen mir das Wasser bis zum Hals steht, in denen ich das Gefühl habe, unterzugehen oder wie ein Schiff von den Wellen wild hin- und hergeworfen zu werden.

Jesus und seine Jünger erleben eine solche Situation wortwörtlich. Sie setzen am Abend mit dem Boot ans andere Ufer des Sees Genezareth über. Jesus schläft im hinteren Teil des Bootes. Aus dem Nichts erhebt sich ein Wirbelsturm, meterhohe Wellen schlagen ins Boot und es droht unterzugehen. Die panischen Jünger wecken ihren Rabbi, der sich von Wind und Wellen unbeeindruckt zeigt und diese zum Schweigen bringt. Er ist ihr Rettungsanker in großer Not (Mk 4,35-41).

Auf unserem heutigen **GLAUBENSWEG DER HOFFNUNG** wollen wir uns ausgehend von diesem biblischen Text darüber austauschen, auf wen wir uns in scheinbar aussichts- und hoffnungslosen Lebenssituationen verlassen können, wer uns die Furcht nimmt, wer oder was uns in Freud und Leid ein sicherer Anker ist, dem die Stürme des Lebens nichts anhaben können.

**Sammlung:**

*Am Startpunkt des heutigen Glaubensweges versammeln sich die Teilnehmenden in lockerer Runde und werden nach Möglichkeit persönlich begrüßt.*

**Begrüßung:**

Ich begrüße Sie (im Namen des Vorbereitungsteams ...) ganz herzlich zu unserem heutigen Glaubensweg der Hoffnung, der das Thema „Meine Hoffnungsanker“ hat.

*An dieser Stelle können Sie zur näheren Beschreibung des Themas auch den Text „Worum es geht“ vorlesen oder das Thema mit eigenen Worten etwas näher umschreiben.*



So beginnen wir unseren heutigen Glaubensweg im Namen dessen, der uns hier zusammenführt: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Hinweise:**

Bevor wir aufbrechen, informiere ich Sie noch über unseren heutigen Weg und Sie erhalten das erste Kärtchen.

*Sie beschreiben kurz den geplanten Weg und die vorgesehenen Orte für die Impulse, weisen ggf. kurz auf Gefahrenstellen, etc. hin, verteilen Kärtchen.*



Diesen ersten Abschnitt gehen wir noch ohne konkreten Gesprächsimpuls. Was immer Sie auch im Moment bewegt, kann Thema Ihres Miteinander-Redens sein.

Ein Wort aus dem Hebräerbrief gebe ich Ihnen und uns mit auf den Weg:

**Psalmwort:**

In der Hoffnung haben wir einen sicheren und festen Anker der Seele.

(Hebr 6,18-19)

**Sammlung:**

*Wenn alle Teilnehmenden am zweiten Ort angekommen sind, sorgen Sie dafür, dass alle den folgenden Impuls gut verstehen können. Nehmen Sie einen Platz ein, von dem aus Sie gut gesehen werden können.*

**Impuls:**

Liebe Teilnehmende (oder eine andere, Ihnen passend erscheinende Anrede), an diesem Ort werden wir vertieft in unser heutiges Thema einsteigen. Ich werde Ihnen etwas zum Sturm auf dem See Genezareth erzählen. Vielleicht möchten Sie dabei das Bild betrachten, das ich Ihnen austeilen werde.

Es ist Abend. Dunkelheit, Sturm und meterhohe Wellen bedrohen das Boot. Der Mast ist gebrochen, das Segel verloren, das letzte Ruder zersplittert im Wellengang. Wie eine Nusschale treibt das Boot auf dem aufgepeitschten Wasser – hilflos seinem Spiel ausgeliefert. Die Männer im Boot sind panisch, ihre weit aufgerissenen Augen und Münder zeigen ihre Angst. Der Ruderer versucht verzweifelt, das Boot unter Kontrolle zu bekommen, bemerkt gar nicht, dass das

Ruder nutzlos geworden ist. Ein anderer Jünger versucht panisch, der hineinflutenden Wassermassen Herr zu werden – vergeblich. Blanke Angst greift um sich: Angst, unterzugehen, Angst, zu sterben. Sie wollen doch leben! Jesus schläft seelenruhig, eingerollt wie ein kleines Kind. Der Sturm, die Wellen, die hektische Unruhe um ihn herum können ihm nichts anhaben. Er ist der Ruhepol in diesem Bild, obwohl die Gischt ihn umspült, er ist der Lichtblick in beklemmender Dunkelheit. Jesus ist an Bord, doch der Sturm hat das Vertrauen der Jünger hinweggefegt und ein verzweifelter Kampf ums Überleben beginnt. „Absurd!“, denken sich die Jünger. „Wie kann er nur so tief und fest schlafen, wenn wir in Gefahr sind? Was ist das für ein Schlaf? Lässt er uns alleine und interessiert sich nicht dafür, dass wir zugrunde gehen? Spürt er nicht, dass die Wellen uns in die Tiefe ziehen werden?“ Ein Jünger streckt flehentlich beide Hände nach Jesus aus, er schreit, doch der Sturm schluckt seine Worte. Er schreit lauter: „Rabbi, wach auf! Hilf uns, wir gehen unter! Ist dir das egal? Hilf uns!“

## GLAUBENSWEG DER HOFFNUNG I

**ICH** bin es, die/der mit im Boot sitzt. Im vorderen Teil des Bootes, der auf dem Gemälde nicht zu sehen ist. Die Ängste der Jünger, ihre panischen Taten, das sind **MEINE** Ängste und **MEINE** Taten. **ICH** klammere mich verzweifelt an dem fest, was ich lenken und begreifen kann. **ICH** kann Jesus in mein Leben lassen, ich muss ihn nur in mir wecken und ihm vertrauen. Für **MICH** steht Jesus auf, droht allen lauernenden Gefahren und dem Chaos um mich herum und bringt sie zum Stillschweigen. Zu **MIR** sagt Jesus: „Warum hast du solche Angst? Hast du noch keinen Glauben?“ Er will **MICH** vor dem Untergang bewahren, die Wogen glätten, mein Anker sein, mir Ruhe, Stille und Hoffnung auf Leben schenken. Und **ICH** bin die/der, die/der sich erschrocken fragt: „Wer ist dieser, dass ihm sogar der Wind und das Meer gehorchen?“ Es liegt an mir, eine Antwort darauf zu finden.

Liebe Teilnehmende,  
in dieser kleinen Erzählung wird ersichtlich, dass Jesus für uns die Ruhe im Sturm, der feste Hoffnungsanker sein will. Wir müssen nur glauben und vertrauen. Wenn wir jetzt weitergehen,

## GLAUBENSWEG DER HOFFNUNG I



nehmen wir diese Geschichte mit auf den Weg. Ich lade Sie ein, dass wir zunächst fünf Minuten in Stille gehen und dann ins Gespräch miteinander kommen. Zu zweit oder zu dritt im Gehen können wir uns von unserem Leben und Glauben erzählen. Einige Impulse für Ihr Nachdenken und für das Gespräch finden Sie auf der zweiten Karte, die gleich an Sie verteilt werden wird.

*Ggf. können Sie die Impulse von der Teilnehmenden-Karte auch einmal laut vorlesen. Bitte machen Sie deutlich, dass nicht alle Fragen bedacht und besprochen werden müssen.*

**Hinweise:**

Unser Weg führt uns weiter ...



*Erklären Sie den nächsten Wegabschnitt und den Ort 3, an dem sich die Gruppe der Teilnehmenden wieder versammeln wird. Geben Sie noch etwas Zeit zum Lesen der Impulse und laden Sie dann zum erneuten Aufbruch ein.*

Sammlung:



Liebe Teilnehmende,  
es war nun Zeit zum Nachdenken und für das Gespräch. Vielleicht ist jetzt manches offengeblieben, manche Erzählung noch nicht zu Ende. Dies mag eine Einladung sein, das jetzt Begonnene zu einem anderen Zeitpunkt oder gleich im Anschluss beim gemeinsamen Essen noch fortzusetzen. Doch zunächst lassen wir es ins gemeinsame Gebet münden. Dazu halten wir einen Moment der stillen Sammlung.

Gebet:



Du treuer Gott,  
du bist der Anker in der Zeit,  
du hältst uns fest,  
wenn die Stürme des Lebens über uns hereinbrechen.  
Du gibst Hoffnung,  
wo wir keine Hoffnung mehr sehen.  
Im Vertrauen auf dich beten wir:

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

**Hinweis:**

*Sie können nun gemeinsam mit den Teilnehmenden nach Anleitung einen Anker-Anhänger aus bereits zugeschnittenen Drahtstücken basteln (Draht im Baumarkt, Gartencenter oder Bastelladen für 1 bis 3 Euro erhältlich) oder die Anleitung als Anregung für zu Hause mit auf den Weg geben.*

*Vielleicht mögen Sie bereits im Vorhinein einen Anker anfertigen, den Sie den Teilnehmenden als Muster-Exemplar zeigen können.*

## GLAUBENSWEG DER HOFFNUNG I

Der Anker soll eine Erinnerung an den heutigen Glaubensweg sein. Sie können ihn an Ihrem Schlüsselbund befestigen und sich bei seinem Anblick vor Augen führen, wer oder was Ihnen in Ihrem Leben Hoffnung und Halt gibt. Vielleicht kennen Sie aber auch in Ihrem Umfeld eine Person, die sich in einer hoffnungslosen Situation befindet und der Sie den Anker als Hoffnungszeichen schenken möchten.



**Hinweis:**

*Falls die Brotzeit/Agape nicht an diesem Ort gefeiert wird, leiten Sie mit folgenden Worten zum nächsten Wegabschnitt über.*

Ein letzter Wegabschnitt liegt nun vor uns. Wir gehen ...  
Wegbeschreibung anfügen.

Dort werden wir uns dann noch ein wenig stärken und uns voneinander verabschieden.

**Hinweis:**

Wir werden jetzt noch miteinander eine Kleinigkeit essen und dann auseinandergehen.

Damit endet unser heutiger Glaubensweg.  
Sie entscheiden selbst, wie lange Sie noch bleiben mögen.  
Ein herzliches Dankeschön, dass Sie dabei waren.  
Kommen Sie gut nach Hause.



*Falls ein Seelsorger oder eine Seelsorgerin anwesend ist, können Sie auf eine Gesprächsmöglichkeit hinweisen. Ebenso können Sie noch auf den nächsten Glaubensweg hinweisen.*

*Nachfolgend finden Sie ein Gebet, das Sie vor dem gemeinsamen Essen, vor der Brotzeit sprechen können, und einen Segenswunsch.*

**Gebet:**

Liebender Gott,  
durch dein Wort ist alles entstanden.  
Wir danken dir für alles, was du uns geschenkt hast.  
Wir danken dir für das Wasser, das unseren Durst stillt,  
und für die Früchte der Erde, die unseren Hunger stillen.  
Segne uns und diese Gaben und sei mitten unter uns,  
wenn wir diese miteinander teilen.  
Sei gepriesen durch Jesus, unseren Bruder und Herrn.  
Amen.

**Segenswunsch:**

Der Herr segne und behüte uns.  
Er sei unsere Ruhe im Sturm.  
Er sei unser fester Grund.  
Er sei unser Anker und  
unser Halt in den Stürmen und Gezeiten unseres Lebens.  
Der Vater, der Sohn  
und der Heilige Geist.