

Wort zum Wochenende

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt Baden-Baden)

Samstag, 31. Januar 2026

„Glauben, lieben, hoffen“

Unter Seeleuten gibt es ein beliebtes Tattoo-Motiv, das meistens in den Oberarm gestochen wird: Kreuz, Herz und Anker – entweder ineinander verschlungen oder alle drei untereinander. Kreuz, Herz und Anker sind eigentlich die christlichen Symbole für Glaube, Liebe und Hoffnung. Diese drei Begriffe hat der Apostel Paulus in seinem Brief an die Korinther besonders bekannt gemacht. Ich weiß nicht, ob Seeleute besonders religiös sind. Aber ich kann mir schon vorstellen, dass es nicht einfach ist, wenn man lange Zeit auf hoher See unterwegs ist.

Ich kenne einen Hochsee-Segler, der schon öfter den Atlantik überquert hat. Das ist schon beeindruckend, was der erlebt. Tausende Stürme, in denen dein Boot wie eine Nusschale hin und her geworfen wird, und wenn du nicht angeleint bist, ist das dein sicherer Untergang. Oder quälend langweilige Tage ohne Wind, die sich ziehen wie Kaugummi. Auf hoher See gibt es mal Spannungen in der Crew, mal schlechtes Essen, manchmal bist du einfach körperlich am Ende oder sehnst dich danach, deine Lieben zu Hause endlich mal wieder zu sehen.

Als ich ihn gefragt habe, wie er das alles aushält, da hat er mir erzählt, dass an Bord drei Dinge für ihn ganz wichtig sind. Das eine ist, dass er immer Bilder von seiner Frau und seinen Kindern dabei hat. Es gibt ihm Kraft, dass er weiß, die lieben ihn und warten auf ihn. Das zweite ist, dass er beim Aufwachen betet. Es hilft ihm zu wissen, dass er sich an jemanden wenden kann, und er hat das Gefühl, dass jemand über ihn wacht. Und schließlich hilft ihm die Sehnsucht nach einem Hafen weiter. Ein Ziel, auf das er zu segelt, vielleicht sogar sein Heimathafen.

Als er mir das erzählt hat, da war mir schlagartig klar, warum Seeleute sich so gerne dieses Glaube, Liebe, Hoffnung Tattoo stechen lassen. Denn genau davon hat er ja erzählt: er liebt seine Familie, er glaubt an die Kraft des Gebets, und er hofft auf einen Hafen. Wenn ich es mir recht überlege, können die drei Dinge nicht nur Seeleuten helfen, sondern auch Landratten wie mir. Jemanden zu haben, von dem man geliebt wird und den man lieben kann, kann etwas Wunderbares sein. Beten kann mich trösten, kann mir Kraft geben und das gute Gefühl, geborgen zu sein. Und zu guter Letzt hoffe auch ich auf einen Hafen. Dass ich irgendwann mal – und sei es wenn ich sterbe - am Ziel ankomme, dort erwartet und mit viel Liebe empfangen werde.

Dominik Frey

(Rundfunkbeauftragter der Erzdiözese Freiburg beim SWR

und Pastoralreferent im ökumenischen Netzwerk „Kirche im Nationalpark Schwarzwald“)