



Christopher Hoffmann – 2. Mai 2026

Ankerpunkte in stürmischen Zeiten

Ich bin Pastoralreferent Christopher Hoffmann von der Rundfunkarbeit im Bistum Trier. Mein Gesprächspartner ist Dr. Julian Sengelmann, promovierter Theologe mit vielen Talenten.

Als Schauspieler war er etwa in der Erfolgsserie "Türkisch für Anfänger" zu sehen. Als Musiker landete er Hits und ging auch international auf Tournee. Er ist aber auch evangelischer Pastor und hat das Buch "Ankerpunkte" geschrieben, das zu einem Spiegel-Bestseller geworden ist. Darin geht er der Frage nach, was Menschen in stürmischen Zeiten Halt gibt. Und das alles, obwohl ihm Religion in seiner Familie so gar nicht in die Wiege gelegt wurde:

(Julian Sengelmann) Meine Schwester und ich sind in den evangelischen Kindergarten gegangen, aber unabhängig davon haben wir mit Kirche nicht viel zu tun gehabt, waren wir U-Boot Christinnen und Christen, also wir sind das ganze Jahr abgetaucht, zu Weihnachten sind wir aufgetaucht in die Kirche geschwommen haben mitgefeiert und sind wieder abgetaucht, weil meine Eltern ausgetreten waren, mein Vater fand das auch richtig Quatsch.

Wie kommt es dann, dass Julian als Jugendlicher zum christlichen Glauben fand?

Ich bin dann bei Kirche gelandet aus Protest. Ich hatte das große Glück - Konfirmandenunterricht macht man so mit 13 - als ich 13 wurde hab ich einen Pastor gefunden, der es geschafft hat, eine Atmosphäre zu kreieren in der wir uns alle gesehen gefühlt haben und hat uns diesen Raum eröffnet und das hat eigentlich mein Verständnis von Kirche und Glaube von da an geprägt - wir machen Räume auf wo Menschen sein können, wie sie wirklich sind.

So gesehen und geliebt werden, wie man ist, auch wenn man Fehler macht - das ist für Julian Sengemann bis heute eine der wichtigsten Botschaften des christlichen Glaubens. Der 43-jährige Familienvater erklärt sein Verhältnis zu Gott an einem schönen Bild:

Ich bin Vater einer kleinen Tochter: heißt das, dass ich alles mag, was meine Tochter macht? Auf gar keinen Fall! Heißt das aber auch, dass ich meine Tochter liebe, egal was sie macht? Auf jeden Fall! Stelle dir vor wir als Erwachsene Menschen in der Gesellschaft in der wir leben, könnten uns selber das zwischendurch noch mal vor Augen holen- wir sind geliebt, wir werden scheitern, wir müssen aber nicht gescheitert bleiben und Kirche als ein Ort, der einen daran erinnert, der einem das immer wieder zusichert und versucht zu leben - das ist ein Teil dessen, was ich machen möchte.

Julian kommt aus einer Familie in der Leistung ganz wichtig war- der Vater ein erfolgreicher Rechtsanwalt, die Mutter eine Physiotherapeutin mit eigener Praxis, er selbst Leistungsschwimmer. Als Christ blickt er heute aber auch kritisch auf unsere Leistungsgesellschaft, die den Menschen eintrichert:

Du musst härter arbeiten, um mehr Geld zu verdienen, von dem du Dinge kaufst, die du nicht brauchst, um Leute zu beeindrucken, die du eigentlich Kacke findest- dieser Logik muss doch was entgegenstehen - und das ist mein Glaube.

Der gibt ihm die Gewissheit: Gott geht mit mir - auch in Krisen. Julian ist bei unserer Begegnung lässig und wir lachen viel, aber er erzählt mir auch, dass die vergangenen

fünf Jahre für ihn privat eine sehr schwere Zeit waren. Deswegen hat er ein Buch geschrieben mit dem Titel "Ankerpunkte. Was dir Halt gibt, wenn das Leben stürmisch ist"¹:

Wir sind eine große Familie und wir hatten zwei Suizide innerhalb der Familie, dann ist eine junge Frau in der Familie viel zu früh verstorben, dann hat sich ein Freund von uns das Leben genommen, dann ist ein anderer Freund von mir einfach tot umgefallen, dann hatten wir mehrere Schlaganfälle und Herzinfarkte und mussten uns um Eltern kümmern. Wir kamen aus dieser Abwärtsspirale gar nicht mehr raus. Und gleichzeitig bin ich Pastor und Leute kommen mit ihren Sorgen zu mir und fragen mich wie sie eigentlich noch Hoffnung finden können und ich wollte die auch nicht vertrösten. Ich wollte mich selber auf den Weg machen und ich hab eine kleine Tochter und dachte: Du willst nicht so hoffnungslos im Angesicht dieser nachwachsenden Person sein und das war der Ausgangspunkt zu meiner Reise zu mehr Ankerpunkten.

Julian findet Halt und einen Anker im Gebet. Und das darf auch klagend sein, das kann von allem erzählen, was gerade oben auf liegt - auch vom Zweifel:

Der Zweifel ist wichtig, Kritik an Glauben, an Kirche, auch wie ich manchmal auf mein Leben gucke - der Zweifel ist total wichtig.

Aber an einer Glaubensaussage, der Auferstehung, daran zweifelt er nicht:

Ich hab keine Angst, dass nach dem Tod nichts kommt - ich bin felsenfest überzeugt und da hab ich auch gar kein Zweifel, dass der Tod nicht das letzte Wort hat, wie wir immer sagen. Und die Erfahrungen, die ich gemacht hab mit den Menschen zwischen Leben und Tod, die schon mehr sehen und fühlen können als wir, hat mich das noch fester glauben lassen - ich bin der festen Überzeugung: der Tod hat nicht das letzte Wort und trotzdem hab ich Angst vor dem Tod, weil ich das Leben sehr, sehr liebe.

Ein Leben, das sich inzwischen auch der Seelsorge in einer Millionenmetropole verschrieben hat - in dieser Aufgabe hat der promovierte Theologe ganz viel Sinn gefunden. Etwa im Hamburger Stadtteil St. Georg:

¹ Julian Sengelmann: Ankerpunkte. Was dir Halt gibt, wenn das Leben stürmisch ist. bene!Verlag München 2025.

St. Georg ist der Stadtteil direkt am Hamburger Hauptbahnhof - und es ist ein wundervoller und wundervoll herausfordernder Stadtteil, zumal wir mit die höchste Obdachlosigkeit und Drogenkriminalität haben und auf der anderen Seite mit die höchsten Mieten, weil es ein Stadtteil in der Innenstadt direkt an der Alster ist. Und zu unserer Aufgabe in St. Georg gehört, dass wir zweimal die Woche mit einer tollen Gruppe von Ehrenamtlichen Essen für alle machen - und die Menschen, die auf der Straße leben setzen wir an eine lange Tafel und bedienen die am Platz und dann gibt es Wärme und Würde und Suppe.

Julian Sengelmann glaubt auch: jeder Mensch hat eine sinnvolle Aufgabe hier auf der Erde - und das hat mit seinem Lieblingswort auf Hebräisch zu tun:

Mein Liebling-hebräisches Wort heißt "Hineni" -das heißt: "Hier bin ich" und das kommt in den biblischen Geschichten immer wieder vor, wenn Prophetinnen und Propheten sich erst weigern. Die werden von Gott gerufen und dann sagen sie immer: Auf gar keinen Fall, mich kann Gott nicht meinen, aber Gott meint die Person, denn niemand hat sich wie eine Heldin oder ein Held gefühlt, alle sind mit Narben beladen wie wir alle. Und irgendwann verstehen sie: Ah ich bin es, und dann sagen sie dieses Wort: Hineni - das heißt einfach nur: Hier bin ich und das ist der größte Ausdruck von Aufmerksamkeit den es überhaupt gibt in der biblischen Tradition. Das ist kein: ich bin mit meinen Gedanken schon woanders oder guck nochmal schnell auf mein Telefon, sondern: ich bin wirklich hier. Hier bin ich.

Dieses Gefühl will er Menschen geben, die ihm als Seelsorger begegnen. Und dieses Gefühl hat er selbst, wenn er zu seinem Schöpfer betet: Hineni - hier bin ich.