

**Evang. -ref. Kirche Grösch-Fanas-Valzeina, 22.03.2026, Sonntag: Judika, in Valzeina**

**Predigt zu Hebräer 13,11-16**

**Gehalten von Seraina Raymann**



<sup>11</sup>Denn der Hohepriester brachte nur das Blut der Opfertiere ins Heiligtum, um es zur Versöhnung für die Sünden darzubringen. Die Körper wurden außerhalb des Lagers verbrannt.  
<sup>12</sup>Darum hat auch Jesus außerhalb der Stadt gelitten. So hat er durch sein eigenes Blut das Volk heilig gemacht.  
<sup>13</sup>Lasst uns daher hinausgehen zu ihm – zu dem Ort außerhalb des Lagers: Wir wollen die Schande auf uns nehmen, die er zu tragen hatte.  
<sup>14</sup>Denn wir haben hier keine Stadt, die bestehen bleibt. Wir suchen vielmehr nach der zukünftigen Stadt.  
<sup>15</sup>Durch Jesus Christus wollen wir Gott also jederzeit unser Lob als Dankopfer darbringen. Dieses Opfer kommt von den Lippen, die sich zu ihm bekennen.  
<sup>16</sup>Vergesst nicht, Gutes zu tun und mit anderen zu teilen. Denn das sind die Opfer, die Gott gefallen.

## Predigt:

Liebe Gemeinde

Was ist Ihre Geschichte? Wenn Sie einen Moment innehalten und zurückblicken: Welche Ereignisse haben Ihr Leben geprägt? Welche Veränderungen haben Sie geformt – vielleicht leise und kaum merklich, vielleicht aber auch einschneidend und erschütternd?

Wir alle kennen Veränderungen. Manche sind leicht, ja sogar schön: ein neuer Lebensabschnitt, eine Begegnung, die uns bereichert, ein Aufbruch. Und andere Veränderungen sind schwer. So schwer, dass wir uns wünschen, wir könnten die Zeit zurückdrehen. Dass alles wieder so wäre wie vorher.

Bevor wir tiefer einsteigen, lohnt sich ein kurzer Blick auf den Hebräerbrief, aus dem unser heutiger Predigttext stammt. Dieser Brief wurde an eine Gemeinde geschrieben, deren Verfasser uns nicht bekannt ist, die ihm aber sehr vertraut war. Diese Menschen hatten bereits viel erlebt. Sie waren stark in der Nächstenliebe, sie standen füreinander ein. Und doch hatten sie auch Schweres durchlitten: Ausgrenzung, Verlust, sogar den Raub ihres Eigentums.

Als sie diesen Brief erhielten, waren viele von ihnen müde geworden. Verunsichert. Vielleicht auch verbittert. Der Glaube, der sie einmal getragen hatte, fühlte sich plötzlich schwer an. Manche standen sogar in der Gefahr, ihn ganz loszulassen. Der Hebräerbrief ist deshalb ein „Wort tröstlicher Ermahnung“ – ein Zuspruch, der aufrichten will.

Und mitten in diesem Brief steht der Satz:  
„Denn wir haben hier keine Stadt, die bestehen bleibt. Wir suchen vielmehr nach der zukünftigen Stadt.“

Was für ein starkes Bild.

Wenn wir „Stadt“ hören, denken wir vielleicht an grosse Metropolen – Washington, London, Paris, Moskau, Peking oder New York. Oder ganz nah: Chur, Zürich, Bern, Genf oder St. Gallen. Aber hier geht es nicht einfach um geografische Orte. Die „Stadt“ steht für einen Ort, wo wir uns sicher und geborgen fühlen, unser Zuhause beispielsweise. Für das, worin wir unser Leben einrichten. Für das, was wir für beständig halten.

Und genau hier setzt der Text an: Nichts davon bleibt für immer.

Für die ersten Christ:innen war das eine existenzielle Erfahrung. Der Tod Jesu war eine solche Erschütterung. Alles, worauf sie gehofft hatten, schien zusammenzubrechen. Ihre Erwartungen, ihre Zukunftsbilder – erschüttert. Und auch danach wurde ihr Leben nicht einfacher. Zweifel kamen. Fragen ohne einfache Antworten. Müdigkeit breitete sich aus.

Das ist uns gar nicht so fremd.

Auch wir leben in einer Zeit voller Veränderungen. Manche davon erleben wir als Fortschritt. Andere verunsichern uns zutiefst. Denken wir an gesellschaftliche Entwicklungen, an Krisen, die uns weltweit betreffen. Die Covid-Pandemie hat unser Leben plötzlich verändert. Der Krieg in der Ukraine erschüttert bis heute viele Lebensrealitäten. Technologische Entwicklungen wie künstliche Intelligenz bringen Chancen und neue Möglichkeiten– und gleichzeitig Gefahren und Ängste.

Und dann gibt es die ganz persönlichen Veränderungen. Krankheit. Verlust. Abschied. Oder auch das Älterwerden, das uns leise, aber stetig vor Augen führt: Nichts bleibt, wie es ist. Manchmal geraten wir dabei in eine echte Tiefenkrise. Eine existenzielle Erschütterung. Einen Moment, in dem das Leben selbst ins Wanken gerät. In dem das, was uns getragen hat, nicht mehr trägt. In dem wir uns fragen: Wie soll es weitergehen?

Solche Krisen sind keine Kleinigkeit. Sie gehen an die Substanz. Sie stellen unser Vertrauen, unseren Glauben, unser Selbstverständnis infrage. Und doch – so schwer das auch klingt – liegt gerade darin auch eine Möglichkeit.

Denn eine existenzielle Erschütterung kann auch ein Wendepunkt sein. Ein Moment, in dem sich etwas neu ordnet. In dem wir gezwungen sind, tiefer zu schauen. Ehrlicher zu werden. Uns selbst und dem Leben neu zu begegnen. Das bedeutet nicht, dass das Leid gut ist. Oder dass wir es schönreden sollen. Im Gegenteil: Es ist wichtig, dass wir Schmerz, Zweifel und Frustration Raum geben. Dass wir klagen dürfen. Dass wir nicht so tun, als wäre alles in Ordnung. Aber wir sind nicht dazu bestimmt, dort stehenzubleiben.

Der Hebräerbrief lädt uns ein, weiterzuschauen. „Denn wir haben hier keine Stadt, die bestehen bleibt.“ – Das ist zunächst eine nüchterne Feststellung. Aber dann folgt die Perspektive: „Wir suchen vielmehr nach der zukünftigen Stadt.“

Das ist Hoffnung.

Nicht eine oberflächliche Hoffnung, die alles Schwierige ausblendet. Sondern eine tiefe Hoffnung, die gerade mitten in der Unsicherheit wächst. Eine Hoffnung, die sagt: Es gibt mehr als das, was ich gerade sehe. Unser Leben ist nicht auf diesen Moment begrenzt.

Vielleicht kennen Sie den Satz: „Wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade daraus.“ Das klingt einfach. Vielleicht sogar zu einfach. Und ja – in manchen Situationen kann so ein Satz fast zynisch wirken. Und doch steckt eine Wahrheit darin.

Es geht nicht darum, Schwierigkeiten schönzureden. Sondern darum, sich zu fragen: Was mache ich jetzt daraus? Wie gehe ich mit dem um, was mir begegnet?

Das braucht Zeit. Manchmal viel Zeit. Veränderung will verarbeitet werden. Eine Krise will durchlebt werden. Und es ist völlig in Ordnung, wenn wir nicht sofort eine Antwort haben.

Aber Schritt für Schritt kann sich etwas verändern. Vielleicht beginnt es damit, dass wir die Stille suchen. Dass wir uns nicht ständig ablenken, sondern dem Raum geben, was in uns ist. Vielleicht beginnt es im Gebet – in einem ehrlichen Gespräch mit Gott, das auch Zweifel und Wut einschliessen darf.

Denn eines dürfen wir nicht vergessen: Wir sind nicht allein. Gott sieht uns. Gott kennt unsere Situation. Gott geht mit – auch durch die Tiefen hindurch. Gerade dort. Und manchmal, ganz leise, wächst daraus etwas Neues. Eine neue Sichtweise. Eine neue Kraft. Vielleicht sogar Dankbarkeit – nicht für das Schwere selbst, aber für das, was daraus wachsen durfte.

Dankbarkeit verändert den Blick. Sie hilft uns, das Leben in seiner ganzen Tiefe wahrzunehmen. Sie öffnet den Raum für Hoffnung. Und so können selbst existenzielle Erschütterungen – so schmerzhaft sie sind – zu Orten werden, an denen neues Leben entsteht. Vielleicht anders, als wir es uns vorgestellt haben. Vielleicht leiser. Aber nicht weniger echt.

„Alles hat seine Zeit“, heisst es im Buch Kohelet. Auch die Zeiten des Umbruchs. Auch die Zeiten des Zweifelns. Und ja – auch die Zeiten der Erschütterung.

Aber keine dieser Zeiten hat das letzte Wort.

Die zukünftige Stadt, von der der Hebräerbrief spricht, ist ein Bild für Gottes Zukunft. Für eine Wirklichkeit, die grösser ist als alles, was wir hier erleben. Eine Wirklichkeit, die Bestand hat.

Und diese Hoffnung dürfen wir in uns tragen.

Nicht als fertige Antwort auf alle Fragen. Aber als leises, tragendes Vertrauen:

Dass Veränderung nicht das Ende ist.

Dass Erschütterung nicht nur zerstört, sondern auch verwandeln kann.

Und dass Gott uns auf diesem Weg nicht loslässt.

Amen.