

**Baptisten
Gemeinde
Zürich**

Evangelische Freikirche



Monats*predigt*

November / Dezember 2026

„Mit Tränen säen. Mit Freude ernten.“

Sebastian Noss

Predigttext: Psalm 126 (Basis Bibel)

Wenn Menschen sterben und wir liebe Menschen verlieren, dann ist das ein Einschnitt in unser Leben. Ein Mensch geht von uns und die Trauer kommt zu uns. Dass Trauer ein oft unplanbarer Prozess ist und auch mit innerer Arbeit verbunden ist, erleben wir dann hautnah.

Heute geht es in der Predigt um einen Psalm. Er gehört zu einer Reihe von Psalmliedern (120-134), die mit „ein Wallfahrtslied“ oder „ein Lied für die Pilgerreise“ überschrieben sind. Auf Hebräisch heissen sie „she-rei ha maalot“, was auch Stufenlieder bedeutet. Sie waren wahrscheinlich für die Reise zum Tempel in Jerusalem gedacht und besonders für den Weg hinauf zum Tempel, um sie auf den Stufen singen. Ein Weg, der bewusst gegangen wurde und bei dem zugleich ein innerer Veränderungsprozess angestrebt wurde – Stufe um Stufe, Schritt für Schritt.

„Wer unter Tränen mit der Saat beginnt, wird unter Jubel die Ernte einbringen.“

Dieser Vers aus dem Buch der Psalmen, klingt wie eine volkstümliche Weisheit. Wir könnten es auch als Versprechen hören

oder als Ermutigung: Du wirst nicht immer traurig sein. Heute bist Du traurig. Diese Traurigkeit und diese Tränen sie brauchen Raum und sie begleiten dich. Gib ihr den Raum, den sie braucht. Lass sie fließen. Das ist nicht leicht. Das ist anstrengend. Nicht umsonst wird es auch Trauerarbeit genannt. Doch dann, wenn die Arbeit getan ist, dann wird etwas Neues wachsen. Aus der Traurigkeit und den Tränen entsteht etwas Lebendiges, Wertvolles, ja sogar Nährendes. „Wer unter Tränen mit der Saat beginnt, wird unter Jubel die Ernte einbringen.“ Wer sich durch die Traurigkeit hindurch arbeitet, wird mit einer Lebensressource belohnt und bekommt Nahrung für den Lebensweg.

Die Bibel handelt erstaunlich oft von diesem Wechsel zwischen Traurigkeit und Freude, zwischen Weinen und Jubel. Sie erzählt davon, wie aus Angst Hoffnung wird oder aus Verzweiflung neuer Lebensmut. Wir finden dort Geschichte nach Geschichte von Menschen in Not, die Rettung erleben und ihre Traurigkeit gegen die Freude eintauschen. Die dreiste, freche,

trotzige Hoffnung ist: Es kann sich etwas zum Guten ändern. Ich möchte mit Ihnen in den Psalm 126 eintauchen. Wir

werden dabei der Freude nachgehen und entdecken, warum sie so wichtig ist.

EIN LIED FÜR DIE PILGERREISE. Wir waren wie in einem Traum, als der Herr das Schicksal Zions zum Guten wendete:

Da füllte Lachen unseren Mund, und Jubel löste uns die Zunge. Da sagte man unter den Völkern: »Der Herr hat Großes an ihnen getan!«

Ja, der Herr hat Großes an uns getan! Wir waren in einem Freudentaumel.

Herr, wende unser Schicksal zum Guten, so wie du die Bäche in der Wüste füllst nach langer Trockenzeit.

Wer unter Tränen mit der Saat beginnt, wird unter Jubel die Ernte einbringen.

Noch geht er, geht weinend aufs Feld, wenn er den Beutel zur Aussaat trägt. Dann kommt er, kommt jubelnd zurück, wenn er seine Garben nach Hause trägt.

Fast ein halbes Jahrhundert vor Christi Geburt besiegte das grosse Perserreich das andere grosse Reich der Babylonier. Für das kleine Volk Israel begann damit ein ganz neuer Teil ihrer Geschichte. Sie waren ja einst von den Babyloniern besiegt und viele waren verschleppt worden.

Es muss wohl ein grosses Freudenfest gegeben haben! Tanzen und Lachen. Jubelschreie: „Wir

sind frei. Wir können endlich wieder nach Hause zurück. Es ist wie in einem Traum, aber es ist wirklich wahr!“ Sie feiern. Sie liegen sich in den Armen. Die Freude ist so überschwänglich. Manche fallen einfach um und freuen sich dann im Liegen weiter. Freudentaumel, wie im Rausch.

Später wird jemand darüber die ersten Zeilen dieses Liedes

schreiben. Auch spätere Generationen sollen diese Erfahrung machen, dass sich etwas zum Guten wendet und aus Traurigkeit Freude wird. Sie sollen es singen auf ihrem eigenen Weg – auch auf dem Weg der Trauer.

Wir waren wie in einem Traum, als der Herr das Schicksal Zions zum Guten wendete: Da füllte Lachen unseren Mund, und Jubel löste uns die Zunge. Da sagte man unter den Völkern: »Der Herr hat Großes an ihnen getan!« Ja, der Herr hat Großes an uns getan! Wir waren in einem Freudentaumel.

Das war einmal. Die grosse Freude, die hier besungen wird, ist Vergangenheit. Eine Erinnerung.

Das Lachen ist verstummt. Der Freudentanz hat seine Kraft verloren. Verloren sind die Jubellieder.

Viele Fragen kommen hoch: Wo ist jetzt das Staunen der Völker über die grossen Taten des Herrn? Wo ist Gott jetzt, da Freude den Sorgen gewichen ist? War es nur ein Traum? Eine Illusion. Spielt uns die Erinnerung einen Streich?

Gegen die unsicheren Fragen entsteht eine neue Gewissheit: Nein. Wir haben getanzt. Leicht waren die Füsse und Beine. Fest und herzlich waren die Umarmungen. Wild war der Freudentaumel. All das ist wirklich

Das Lied beginnt in der Vergangenheit, macht dann Halt in der Gegenwart, um sich im nächsten Schritt der Zukunft zuzuwenden.

geschehen. Die Erinnerung an die Freude gibt Kraft für die Gegenwart. Ja, der Herr hat Großes an uns getan!

Er kann es wieder tun. Gott wird direkt angesprochen. Er soll sich nicht aus der Not heraushalten. Mitten im Psalm steht ein kurzes Gebet. Es verbindet Vergangenheit und Zukunft. Gott ist gegenwärtig. Hier und jetzt ist er da.

Herr, wende unser Schicksal zum Guten, so wie du die Bäche in der Wüste füllst nach langer Trockenzeit.

Wir sind in der Gegenwart angekommen.

Ein kurzes Gebet: Gott, Du bist da. Wie Du die Bäche in der trockenen Wüste mit Wasser füllst, so verändere unser Leben zum

Guten, mitten in dieser wüsten Wüstenzeit.

Man könnte jetzt darüber nachdenken, wie das so ist, wenn das Wasser in die Wüste kommt. Wie dann das Leben aufblüht und sich alles verändert. Vielleicht sagt uns das etwas, vielleicht auch nicht. Vor ein paar Tagen sind allerdings in Zürich erste Schneeflocken gefallen. Das hat für mich jedes Mal auch etwas Friedliches und irgendwie Hoffnungsvolles. Vielleicht, weil die Welt mit frischem Schnee so weich und verändert aussieht. Darum geht es ja in diesem Bild von den Bächen in der Wüste nach langer Trockenzeit. Es geht vor allem darum ein Bild für die Veränderung hin zur Freude zu finden. Dafür steht hier in diesem Psalm die mit Wasser gefüllten Bäche in der Wüste.

Die Bibel ist voller ganz verschiedener Freudebilder.

Ein Stern der am Himmel leuchtet.

Die Morgenröte bei Sonnenaufgang.

Ein Kind wird geboren.

Ein Schatz wird gefunden oder eine verlorene Münze taucht wieder auf.

Ein Kind kehrt wieder nach Hause zurück.

Ein gedeckter Tisch steht bereit nach einer langen Reise durch ein finsternes Tal.

Ein Blinder kann wieder sehen.

Ein Lahmer kann wieder gehen.

Ein Bild der Freude ist auch, die Gemeinde, die zusammen Lieder singt und Gottesdienst feiert. „Glücklich sind alle, die in deinem Haus wohnen dürfen! Jederzeit können sie dich loben!“ (Psalm 84)

Wir brauchen solche Bilder der Freude. Wer sie in sich aufnimmt und sie mit sich trägt, kann davon leben, wenn die Zeiten mies sind. Dann hat man etwas entgegensetzen.

Welche Bilder der Freude tragen Sie in sich? Wie würden Sie heute beten und singen? „Gott, Du bist da! Wie der Nebel über den Bergen sich verzieht. So lass

die Traurigkeit aus meinem Herzen weichen.“

„Wie ein Stau, in dem es endlich weitergeht. So bring mein Leben wieder in Bewegung.“

„Wie ein Lied, in dem ich endlich den richtigen Akkord finde. So lass die Freude in mir erklingen.“

„Wie ein Kind, das endlich friedlich schläft. So lass mich Ruhe finden in meinen Gedanken, dass ich mich wieder freuen kann.“

Wie sieht Ihr Bild der Freude aus?

Das Psalmlied will die Freude wieder ins Leben holen, denn sie scheint verloren gegangen zu sein. Es öffnet sich für die Hoffnung und für die Glaubenswahrheit: „Gott ist da. Immer da. Wir werden wieder tanzen und uns freuen.“

Und bis es so weit ist? Darum geht es jetzt.

Vergangenheit und Gegenwart. Jetzt kommt die Zukunft:

Wer unter Tränen mit der Saat beginnt, wird unter Jubel die Ernte einbringen. Noch geht er, geht weinend aufs Feld, wenn er den Beutel zur Aussaat trägt. Dann kommt er, kommt jubelnd zurück, wenn er seine Garben nach Hause trägt.

Das Psalmlied gibt uns eine Lebensweisheit mit auf den Weg. Es ist ja für die Pilgerreise zur Freude geschrieben!

Wer die Saat aufs Feld bringt, geht seiner Arbeit nach. Erledigt seine Aufgaben. Kümmert sich, um die Nahrung und nimmt damit die eigene Verantwortung wahr. Beten und Arbeiten gehört zusammen. Das wusste schon der Heilige Benedikt. *Ora*

et labora heisst die Regel, aber sie geht eigentlich noch weiter. *Ora et labora. Deus adest sine mora.* Bete und arbeite. Gott ist da ohne Verzögerung.

Während ich meine Verantwortung wahrnehme, ist Gott da. Während ich mich um mich kümmere, ist Gott da. Während ich meiner Arbeit nachgehe – die Saat aufs Feld bringe – ist Gott da mit seinem Segen. Ich

tue, was ich kann, Gott schenkt das Wachstum. Ich gestalte mein Leben. Gott kümmert sich um den Rest. Er gibt das ganze Leben.

Der Psalm 126 gibt uns echte Lebensweisheit mit auf den Weg. In Jesus Christus ist diese Lebensweisheit des Psalms als Person in diese Welt gekommen. Gottes Freude kommt so zu uns – das schliesst auch das Leid mit ein. Auch das Kreuz an dem Jesus Christus stirbt wird zum Weg zur Freude, zur ewigen Freude.

Im Johannesevangelium betet Jesus. Jesus Christus, der Sohn, betet zu Gott, dem Vater, für seine Leute.

Joh 17,13 Jetzt komme ich zu dir. Ich sage das alles, solange ich noch in der Welt bin. Ich sage es, damit meine Freude sie

Wer unter Tränen mit der Saat beginnt, wird unter Jubel die Ernte einbringen.

Amen.

ansteckt und ganz und gar erfüllt.

Jesus will uns mit Freude infizieren, die uns ganz erfüllt. Eine Freude, die bleibt und die uns auch dann nicht verloren geht, wenn die Zeiten schwer sind. Eine Freude, die uns aus der Tiefe heraus Gott suchen lässt. Denn so, wie er es schon einmal getan hat, wird er es wieder tun. Er wird abwischen alle Tränen, das Weinen wird sich in Lachen verwandeln, die Niedergeschlagenen, werden sich aufrichten, die Versüchteten werden tanzen und die Gefangenen, werden frei sein. Die Waffen werden schweigen und Lieder vom Frieden werden auf Neue erklingen.

Lasst uns nicht stillstehen, sondern von Gott erwarten, was seine Sache ist, während wir unseren Teil erledigen.

Gehalten am 24.11.2024

Baptistengemeinde Zürich

Evangelische Freikirche

Steinwiesstrasse 34

8032 Zürich

www.baptisten-zuerich.ch